هر گهر ۽ هر عورت لاءِ ضروري

عورتن جي صحت جو ڪتاب

CamScanner

گهر جي سيني ياتين ۽
سيني عورتن لاءِ ضروري

عورتن جي صحت جو ڪتاب

عورتن جي صحت جي عام مسئلن ڳورهارپ ۽ ويم دوران سنگين
خطرن ۽ انهن کان بچاءَ بابت مفيد ۽ معلوماتي لکتون

پاڪستان نيشنل فورم آن ويمنز هيلٿ

عورتن جي صحت جو ڪتاب

سهيڙيندڙ: عبدالسلام سلامي
سنڌيڪار: اسلم خواجه
ڇپيندڙ: فضلي سنز (پرائيويٽ) لميٽڊ
پبلشر: پاڪستان نيشنل فورم آن ويمنز هيلٿ
ڪمپوزنگ: آزاد ڪميونيڪيشنز، ڪراچي. فون: 7737290
ڪمپيوٽر لي آؤٽ: نياز حسين گبول

هي ڪتاب اردو ۽ سنڌي ۾ دستياب آهي. هن ڪتاب ۾ شامل لکڻين سڀ کان پهريائين اردوءَ ۾ ماهوار ”نبض“ ڪراچيءَ جي آگسٽ 1998ع جي پرچي ۾ شايع ٿيون. پاڪستان نيشنل فورم آن ويمنز هيلٿ انهن لکڻين کي ”نبض“ جي اجازت سان ڪتابي شڪل ۾ پڌرو ڪيو آهي.
ڪتاب گهرائڻ لاءِ هن پتي تي لکو:

پاڪستان نيشنل فورم آف ويمنز هيلٿ
نيشنل سيڪريٽريٽ، پي ايم اي هائوس
گارڊن روڊ- ڪراچي.

پيش لفظ

عورت ۽ مرد زندگيءَ جا اٽوٽ ساٿي آهن. ڪنهن هڪ کان سواءِ زندگيءَ جو تصور به نٿو ڪري سگهجي. اهڙيءَ ريت ڏٺو وڃي ته معاشري ۾ ٻنهي جي حيثيت ۽ ڀاڱو برابر هئڻ گهرجي. پر ان ڳالهه جي سيني کي خبر آهي ته زندگيءَ جي عورت جو ڀاڱو وڏيڪ هئڻ جي باوجود به هن جي حيثيت مرد جي مقابلي ۾ ڏاڍي گهٽ آهي.

عورت جي بدقسمتيءَ جو داستان ٻارڙيءَ جي پيدائش سان شروع ٿئي ٿو ۽ پوءِ سڄي ڄمار ڪيس ٻئي درجي، پر ڪڏهن ڪڏهن ٽئين درجي جي مخلوق ٿي رهڻو پوندو اٿس. عورت کي هر جڳهه تي نظر انداز ڪيو ويندو آهي. غذا، لباس، تعليم، صحت، عزت نفسِ اهي بنيادي ضرورتون ۽ حق، جيڪي هر انسان کي ملڻ گهرجن ۽ انساني حقن جي عالمي پڌرنامن ۾ جن جون ضمانتون ڏنيون ويون آهن، عورت کان اهي سڀ حق کسيا ٿا وڃن ۽ هر بنيادي ضرورت کان کيس محروم رکيو وڃي ٿو.

شايد اهو بيان توهان کي انتها پسنديءَ وارو لڳندو هجي، پر اسپتالن ۾، ويم گهرن ۾، اسڪولن ۾ ۽ ملڪ جي ڳوٺ واهڻ ۽ شهرن جي پٺتي پيل بستين ۾ وڃي ڪجهه ڏينهن رهو ته انهيءَ ڪڙي حقيقت جو ذائقو پاڻ ئي محسوس ٿيندو.

”عورتن جي صحت جو ڪتاب“ عورتن کي سندن بنيادي حق ”صحت“ بابت ڄاڻ مهيا ڪرڻ جي ڪوشش آهي. پاڪستان ۾ عورتن جو وڏو انگ ڳورهارپ ۽ ويم دوران مري ٿو وڃي. هر سال اٽڪل ٽيهه هزار عورتون زندگي جنم ڏيندي، خود پنهنجي زندگي هاري ويهنديون آهن.

هن ڪتاب ۾ عورتن جي صحت جي عام مسئلن جو به ذڪر آهي، پر خاص ڌيان ويم ۽ ڳورهارپ بابت مسئلن تي ڏني وئي آهي. ڇو ته اِهو مسئلو هر گهر ۽ هر عورت جو مسئلو آهي.

هن ڪتاب ۾ شامل لکتون پي ايم اي جي پرچي ”نبض“ ۾ ڇپجي چڪيون آهن. انهن لکتن جي مستقل اهميت کي سامهون رکندي پاڪستان نيشنل فورم آن ويمنز هيلٿ انهن کي ڪتابي شڪل ۾ پڌرو ڪيو آهي ته، جيئن انهن مفيد لکتن کي گهڻي دير تائين ڪتب آڻي سگهجي ۽ وڌ کان وڌ عورتون ۽ مرد به ان مان فائدو حاصل ڪن.

ڊاڪٽر شير شاهه سيد
ڪنوينير
پاڪستان نيشنل فورم آن ويمنز هيلٿ

فهرست

خاص مضمون

دانهون، جيڪي اسين نٿا ٻڌون .... پيٽر ايڊيمسن 6

حمل ۽ ويم دوران پيڙا وگهي مرندڙ لکين اياڳي عورتن جو نوحو

عورت هئڻ جو عذاب .... ڊاڪٽر صادقا جعفري 16

ڳوٺائي عورت اڻپوري خوراڪ ۽ بيمارين سبب محروم طبقو آهي

عورت: آزاد يا قيدي.......... ڊاڪٽر آفتاب منير 20

عورت جي حيثيت ۽ مقام بابت سڄي دنيا ٻٽي معيار جو شڪار آهي.

هڪ عام عورت جو موت ...... ڊاڪٽر آصف اسلم 22

هڪ وڏو هاڃو ماٺ مٺ ۾ ٿيو، هڪ عورت ٻار ڄڻيندي مري وئي!

مائرون ڪيئن مريو وڃن..... ڊاڪٽر شير شاهه سيد 24

پنجاهه سالن ۾ ڪنهن به حڪومت ماءُ ۽ ٻار جي صحت جا مسئلا حل ڪرڻ جي ڪوشش نه ڪئي آهي.

پاڪستان جون مجبور ۽ مظلوم عورتون .... اين جي ٽينڪر 28

ڇوڪريون ۽ عورتون مرن پيون، عورتن جي آبادي گهٽجي پئي.

حمل دوران جوکم .... ڊاڪٽر نازلي صديقي 36

ڪجهه مسئلن تي ڌيان نه ڏريو ويو ته حمل دوران ماءُ جي زندگي ڪي خطرو ٿي سگهي ٿو.

ويم ۾ موت! 42

انهن انيڪ مائرن جي ٻي وقتائتي موت کان بچائي سگهجي ٿو.

ڄورهاري ۾ رت جي کوٽ 50

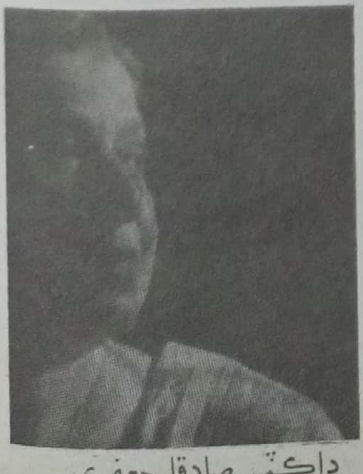
رت جي کوٽ سبب ويم دوران ماءُ مري به سگهي ٿي.

صادقا جعفري .... ڊاڪٽر آصف اسلم 52

”هر ننڍن ڏک، ان حوصلي کي سگهارو ثو ڪري ته مون کي اڃا گهڻو ڪجهه ڪرڻو آهي.“

عورتن جي صحت بابت پاڪستان جو قومي فورم 56

عورتن جي صحت جي مسئلي کي منهن ڏيڻ لاءِ قومي ادارو جڙڻ ۽ ان جون سرگرميون



ڊاڪٽر صادقا جعفري

عورتن جي صحت

عورتن خاص طور تي مائرن جي صحت جي مسئلن بابت خاص اشاعت

خاص حصو: عورت- قدرت جو املهه تخليقي شاهڪار 58

عورت جو جسم ....

سچي صحت لاءِ ضروري آهي ته اوهان پنهنجي جسم کان واقف هجو

جواني جي شروعات 71

ان جمار ۾ جسم ۾ ايندڙ تبديليون ڇوڪرين کي پريشان ڪنديون آهن.

شادي 76

ننڍي ڄمار ۾ شادي ڏکن ۽ پيڙائن جو سبب بڻجي سگهي ٿي.

ٿولهه 85

اڪيلائپ، موڳهه ۽ بيزاري ٿولهه جا وڏا سبب آهن.

سن ياس يا آزاديءَ جو سن؟ 88

پنجاهن سالن جي ڄمار کان پوءِ فطرت پيغام ڏيندي آهي ته هاڻ نسل وڌائڻ جو دور ختم ٿيو.

بي اولادي (سنڍ پڻي) جو علاج ممڪن آهي .... ڊاڪٽر شاهين ظفر 94

شاديءَ جي هڪ سال کان پوءِ ٻار نه ٿئي ته ڪنهن ماهر ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچجي

معصوم جان هان ڪيئن آهي؟ 99

نئين زندگي وجود ۾ اچڻ جا مرحلا، هر ماءُ لاءِ پڙهڻ جوڳي لکڻي

مائرون: موت جي قندي ۾ 102

ڇوڪرين لاءِ ڪجهه مفيد مشورا .... قمر شاهه 104

ماءُ جي صحت ڇو ضروري آهي؟ .... عزيز ڪارواني 106

مائرون ٻارن کي پنهنجي ٿڃ ڇو نه پيارين؟ .... پروفيسر نورجهان صمد 110

عورتن ۾ تعليم جي کوٽ ۽ مائرن جي خراب صحت 113

حمل روڪ انجيڪشنون 115

حمل روڪ دوائون ۽ انهن جا اثر .... ڊاڪٽر عنايت ايڇ ٿاور 117

ويم دوران موتن ۾ واڌارو اچي رهيو آهي 120

ٻارن کي خطرناڪ بيمارين کان بچايو 123

فس نمونيا .... شير شاهه سيد 124

ٻه ڪهاڻيون .... سهيڙيندڙ: ملڪا افروز 131

خط لکو، جان بچايو 136

دانهون،
جيڪي اسين نٿا ٻڌون

حمل ۽ ويم دوران ايذاءَ سان پساهه ڏيندڙ لکين اڀاڳي عورتن جو نوحو

پيٽر ايڊيمسن

هيءَ تصور نه ڪري سگهجندڙ ڏک جو هڪ داستان آهي. اهڙو داستان جيڪو ڪڏهن به مڪمل طور تي ٻڌائجي نه سگهيو، ڇاڪاڻ جو جنهن ويم دوران موت يا معذوريءَ جو مفهوم ئي نه سمجهيو هجي، سو ان پيڙا جي گهرائي ڄاڻي نٿو سگهي ۽ جنهن اهو سيڪجهه ڄاتي ورتو تنهن کي خاموش ٿيڻو ٿو پوي. ڪڏهن جلدي ايندڙ موت هٿان، ڪڏهن غربت ڪري، ڪڏهن جنس سبب ۽ ڪڏهن اُن سنسرشپ ۽ شرمندگيءَ سبب جنهن اڄ به دنيا جي اڪثر معاشرن ۾ جنس، رت ۽ ڄمر جي معاملن کي پنهنجي پنجوڙ ۾ ٻانڌي ٻنائي رکيو آهي.

گذريل هڪ ڏهاڪي تائين انگن اکرن جي ڪارخاني ۾ اهو خيال عام هو ته ويم دوران هر سال 5 لک مرتيا ٿين ٿا، 1996ع جي نون ڪاٿن پهريون ڀيرو ڄاڻايو ته حمل ۽ ويم دوران هر سال مرندڙ عورتن جو تعداد 6 لکن تائين وڃي پهتو آهي.

پر ان کان جو پراڻن اندازن جي جاءِ تي نوان ڪٿ رکي ان مسئلي کي حل ٿيل سمجهيو وڃي، اهو چوڻ انتهائي ضروري آهي ته ان قسم جي انگن اکرن کي عام زندگيءَ ۾ استعمال ڪرڻ جي اجازت ڏئي اسان تمام وڏي غلطي ڪئي آهي، ڇاڪاڻ جو اهي عام مرتيا ناهن. موت ته ان داستان جو رڳو هڪڙو حصو آهي، جيڪا اڃا اڻ ٻڌل آهي.

هونئن مريو پون، هزارين لکين عورتون، ويهن ٽيهن سالن جي ڄمار ۾ اهڙن طريقن تحت مريو وڃن، جيڪي عام انساني تجربن کان ٻنهه مختلف آهن.

ٻن لکن کان وڌيڪ عورتون رت وهڻ وگهي ائين مريو وڃن، جو سندن رت اسٽريچر تي ٽيندڙيون ڪري وهندو آهي ۽ سندن گهر ڀاتي واهر لاءِ ڇرين جيان هيڏانهن هوڏانهن ڊوڙندا آهن.

75 هزار وڌيڪ عورتون پنهنجي حمل کي پاڻ ئي ڪيرائڻ جي ڪوشش ۾ مريو وڃن. ڪي اونڌيون سڌيون دوائون کائينديون آهن يا وحشياڻي مالش ڪرائينديون آهن. ڪي پنهنجي سر يا ڪنهن جي مدد سان، پنهنجي ٻچيدانيءَ ۾ ڪا ڪنڊائتي شيءِ، ڪو سڌو ڪري سگهجندڙ هينگر يا اٽ ڪندڙ سلائي يا ڇهنبدار ڏنڊي وجهڻ جو فيصلو ڪنديون آهن.

50 هزار ڇوڪريون ۽ عورتون روزانو ان قسم جي ڪوشش ڪنديون آهن. انهن مان ڪيتريون ئي ٻچي پونديون آهن، پر معذور ڪندڙ پيڙا سان، ڪنهن بيماري يا نقص ۽ ڪنهن لاڳيتو بدبودار اخراج سميت... ڪي ٻچي نه سگهنديون آهن.... ٻچيداني ۾ ٿيل سوراخ ۽ زخم جي انفيڪشن سبب، رت وهڻ سبب، لڄ ۽ خوف وگهي هو انتهائي پيڙا ۽ اڪيلائپ ۾ مريو وڃن.

لڳ ڀڳ 75 هزار ٻيون عورتون حمل دوران جهٽڪن سبب دماغ ۽ گردن کي رسندڙ نقصان سبب مريو وڃن. اها خطرناڪ صورتحال حمل جي آخري ڏينهن ۾ پيش اچي سگهي ٿي ۽ هڪ ٻچي ويل عورت موجب "اهو دنيا جو اُهو بدترين احساس آهي، جنهن جو ممڪن حد تائين تصور ڪري سگهجي ٿو." هڪ لک عورتون سيپسس هٿان اجل جي راهه ٿيون وڃن، جڏهن ٻچيداني ۾ جو زخم نه ڀرجڻ سان يا اُنول جي ٻچي پيل ٽڪرن سبب وڌندڙ انفيڪشن رت کي زهريلو ڪري ڇڏيندو آهي. ان سان گڏ بخار ايندو آهي، نظر مختلف قسمن جا فريب ڏيندي آهي ۽ انتهائي پيڙا ڀريو سور هوندو آهي.

لسبتا گهٽ پر پوءِ به ڳڻپ موجاري تعداد ۾ عورتون رت جي اُن ڪوٽ وگهي مري ٿيون وڃن، جنهن ۾ دل جا پنا بند ٿي ويندا آهن ۽ هر سال لڳ ڀڳ 40 هزار عورتون ويم ۾ رڪاوٽ سبب موت جو ڪاج ٿيون بڻجن. ڪيترن ڏينهن تائين ان لاڳيتي طور ٻار کي ڪک کان ٻاهر موڪلڻ جي لاڳيتو ڪوشش ڪانپوءِ جنهن دوران ٻار جو مٿو پيٽرو جي نرم ريشن تي رڳڙبو آهي، جيڪو تمام نندو ٿيندو آهي.

1990ع واري ڏهاڪي ۾ هيل تائين 30 لک کان وڌيڪ عورتون ان وگهي حياتيءَ تان هٿ ڌوئي چڪيون آهن. هر نئون ڏينهن 1600 عورتن لاءِ موت جو پيغام آڻيندو آهي. اهو تمام گهٽي پوڙهين يا تمام گهٽي ننڍي ڄمار جي عورتن/ ڇوڪرين جي موت جو ذڪر ناهي. اهو ڀرپور جوانيءَ جي دور مان گذرندڙ تندرست عورتن جو داستان آهي، جن تي ننڍي ڄمار وارا ۽ پوڙها دارومدار رکندا آهن.

ڳڻو مرندڙن جو تعداد ان هاڃي جا سمورا راز وائڪا نٿو ڪري. اهو ٻه ٻڌي ڇڏيو ته هڪ عورت مري ٿي ته لڳ ڀڳ 30 عورتون اهڙن زخمن، انفيڪشن ۽ معذورين جو شڪار ٿين ٿيون، جن جو عام طور تي نه علاج ٿيندو آهي، نه ذڪر ئي ڪيو ويندو آهي ۽ جيڪي عام طور تي شرم جوڳيون، پيڙا ڀريون، ناڪاره ڪندڙ ۽ سڄي ڄمار هلندڙ هونديون آهن.

حمل ۽ ويم دوران موت يا بيماريون، سنگينيءَ جي لحاظ کان هن دور جو سڀ کان وڌيڪ نظرانداز ٿيندڙ هاڃو آهن.

ويم دوران انهن خوفناڪ بيمارين جي معاملي جي چوڌاري خاموشيءَ جي هڪ چادر ڍڪهي عرصي کان تاڻيل آهي، جو انهن جي سببن تي تمام ٿورڙي تحقيق ٿي سگهي آهي. پر ٿورڙي تحقيق ۽ ڪيترن ئي مفروضن جي آڌار تي جيڪو اثرائتو ترين ڪاٿو لڳايو ويو آهي، اُن موجب ويم

CamScanner

دوران بيمارين ۾ موت جو تناسب ٽيھ ۾ هڪ جو آهي.

ان جو مطلب اهو آهي ته هر سال گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڪروڙ ويھ لک عورتن کي حمل ۽ ويم دوران اهڙو نقصان سهڻو ٿو پوي، جنهن جو اثر سندس پوري ڄمار تي پوي ٿو ۽ جيڪڏهن گڏوگڏ اها حقيقت به تسليم ڪئي وڃي ته ڪجھ عورتن کي سندن ٻار ڄڻڻ وارن سالن ۾ هڪ کان وڌيڪ ڀيرا انهن بيمارين جو منهن ڏسڻو ٿو پوي ته متاثر ٿيل عورتن جو گهٽ ۾ گهٽ تعداد اسرندڙ دنيا ۾ رهندڙ بالغ عورتن جي چوٿين حصي جيترو يعني 30 ڪروڙ تائين ٿو وڃي پهچي.

ان ڪري اهو چوڻ لپاڙ ناهي ته ويم دوران موت يا بيمارين جو مسئلو، جيڪو خاموشيءَ سان سازشي زندان ۾ قيد آهي، پنهنجي سنگين ۽ گنڀيرتا ڪري اسان جي دور جو سڀ کان وڌيڪ نظرانداز ڪيو ويندڙ هاڃو آهي.

> **حمل ۽ ويم دوران هر سال مرندڙ عورتن جو تعداد ڇهن لکن تائين وڃي پهتو آهي.**

جيڪي ڪهران ٽريون ويون!

حمل ۽ ويم دوران سامهون ايندڙ ڪيترين ئي بيمارين ڏکدائڪ حد تائين واضح هونديون آهن. ٻچيدانيءَ جو ڦاٽي پوڻ، رحم جو پنهنجي جاءِ تان کسڪڻ ۽ پيٽرو ۾ ساڙي جهڙين بيمارين وڳهي لکين عورتن جي زندگي اپاڳ جو جيئرو جاڳندو مثال ٺهيو وڃي.

سڀ کان وڌيڪ پريشانيءَ واري ۽ واضح بيماري فسٽيولا آهي. فسٽيولا ان وقت ٿيندو آهي جڏهن سورن جو وقت وڌڻ ۽ ڪيترن ئي ڏينهن تائين ٻار جو مٿي جي دٻاءُ سبب ڄم جي ناليءَ جون رڳون مري وينديون آهن. ڄم ڪانپوءِ وارن ڏينهن ۽ هفتن ۾ اهي مردار ريشا ٽٽي ڇڄي پوندا آهن. ان ۾ اهڙا سوراخ ٿي پوندا آهن، جن مان ڪاڪوس ۽ مثاني جو اخراج ٿمي فرج ۾ اچڻ لڳندو آهي. ان ريت پيشاب ۽ ڪاڪوس انهن پڻن جي قابو ۾ نٿو رهي، جيڪي عام طور تي انهن کي ڪنٽرول ڪندا آهن. عورت پيشاب ۽ ڪاڪوس روڪي نه سگهندي آهي ۽ جيڪڏهن فسٽيولا ٺيڪ ڪرڻ لاءِ آپريشن نه ڪجي ته ڪيس سڄي زندگي ان ريت گذارڻي پوندي آهي. ونس خاص قسم جا ڪپڙا نه هوندا آهن، ڪيس معمولي ڪپڙن ۽ ليڙن ۾ گذارو ڪرڻو پوندو آهي، جيڪي سگهو ئي پرجي خراب ٿي ويندا آهن. انهيءَ لاڳيتو اخراج سبب جنسي عضوي جي چوڌاري کل اڏيڙجي پوندي آهي ۽ هڪ مستقل پيڙا پري ڪيفيت رهندي آهي. ان کي ڏوئڻ ڏکيو آهي. هرهر وهنجڻ ناممڪن آهي.

سگهو ئي عورت کي پنهنجي مڙس جو بسترو ۽ پوءِ سندس گهر ڇڏڻو ٿو پوي. هوءَ ڪنهن ڪنڊ پاسي يا مال جي وٿاڻ ۾ رهڻ تي مجبور ٿيندي آهي. ڪنهن سان ملڻ نٿي وڃي سگهي، پنڌ هلڻ کان سواءِ سفر نٿي ڪري سگهي. هر سال اهڙين عورتن جو اڻڄاتل تعداد فيصلو ڪندو آهي ته اهڙي زندگي کان آپگهات ڪرڻ بهتر آهي. هڪ احتياط پري اندازي موجب هر سال 80 هزار عورتون فسٽيولا

جو شڪار ٿين ٿيون. گهٽي پاڳي عورتن جو علاج نٿو ٿئي ۽ ڪو پنجن ڪان ڏهه لک عورتون انهيءَ عذاب سان زندگي گهاري رهيون آهن. ٻيون بيماريون اهڙيون آهن، جن کي ڪاميابيءَ سان، گهٽ ۾ گهٽ شروعات ۾ ڳجهو رکي سگهجي ٿو. سڀ کان وڌيڪ ڳجها ته رت جي گهٽي زيان جا اهي ڏکهي عرصي وارا اثر آهن، جيڪي هر سال تقريبا هڪ ڪروڙ چاليهه لک عورتن کي ڀوڳڻا ٿا پون. فرض ڪري سگهجي ٿو ته انهن مان اڌو اڌ ته اڳيئي رت جي خوفناڪ کوٽ جو شڪار هونديون آهن، پر ٻار ڄڻڻ دوران يا هر هر ٻار ڄڻڻ دوران رت جي زيان سان عورتون ان جو اجائين وڌيڪ شڪار ٿين ٿيون. ڪروڙين عورتن جي زندگيءَ جو معيار آهستي آهستي زوال جو شڪار ٿو بڻجي. هر ڪم هڪ اڻوڻندڙ ڪوشش بڻجي ٿو وڃي. هر ڏينهن بيزاري ڀريو ٿيو پوي ۽ زندگيءَ جي معمولي خوشين لاءِ به سڪهه ٿي بڇي.

نسبتا ٿوررڙين عورتن لاءِ وڌيڪ رت وهڻ جو معاملو رت جي کوٽ کان به وڌيڪ بدتر پيغام ٿو آڻي. هو هاءِ پوپچوٽرزم نالي بيماري جو شڪار ٿي پونديون آهن. جنهن ۾ سڌائين لڳندو آهي ته، هو رڳو وقتي ٿڪاوٽ جو شڪار آهن پر جيئڻ مهينا لنگهندا آهن، اهو ٿڪ پريشاني ڪندڙ ڪمزوريءَ ۾ بدلجڻ لڳندو آهي. اهڙي بي حسيءَ جو دور شروع ٿيندو آهي، جنهن ۾ رڳو ٻيون خطرناڪ علامتون ئي ظاهر ٿينديون آهن. جهڙوڪ: ماهوار ڏينهن جو بند ٿيڻ،

پڻ لکن کان وڌيڪ عورتون رت وهڻ سبب ائين مريو وڃن جو سندن رت اسٽيچر تي پاٽيءَ جي وهڪرن جيان وهندو آهي.

جنسي عضون جي وران جو ڇڻڻ، يادگيريءَ جو گهٽ ٿيڻ ۽ ذهن جو هر هر ڏقير جو شڪار بڻجڻ. اهو چاڻڻ ٻنان ته اصل ڳڙٻڙ ڇا آهي، اهڙيون عورتون جوانيءَ ۾ ئي پوڙهيون ٿي وينديون آهن ۽ نيٺ سندن ڳٽي سڀ کان وڌيڪ ظالماڻي علامت جي روپ ۾ ظاهر ٿيندي آهي، يعني هڪ اهڙي وڌندڙ بي حسي، جنهن کان پوءِ اها پڪ ٿي ويندي آهي ته انهن بيمارين جو علاج ڪڏهن به نه ڪرايو ويندو.

ان بيماري بابت ڇيو ويندو آهي ته اها ڪڏهن ڪڏهن ئي منهن ڪڍندي آهي. واضح سببن جي ڪري ان جا تفصيل شڪي آهن ۽ انگ اکر اڻچٽا پر تازن ڪاٿن مان پتو ٿو لڳي ته اها بيماري هر سال هڪ لک عورتن کي ٿئي ٿي ۽ ٿي سگهي ٿو ته، هن وقت ٽيهه لک عورتون ان جو شڪار هجن.

ڊس پيرونيا هڪ ٻي بيماري آهي، جنهن جو ڪو ذڪر نه ڪندو آهي. هيءَ اُها پيڙا آهي، جيڪا ڪجهه عورتن کي جنسي عمل دوران سهڻي ٿي پوي. ٻار ڄڻڻ مهل عورت گهائجي پوندي آهي ۽ ڪيس بحاليءَ لاءِ وقت گهربل هوندو آهي. منجهائن ڪن کي ته زخم به لڳندا آهن. جنهن جي علاج واسطي فرج جي سرجري وغيره به ڪئي ويندي آهي، پر ڪيترن ئي معاشرن ۾ ۽ لکين انفرادي واقعن ۾ عورتن وٽ ٻن ٽن ڏينهن اندر جنسي ناتا قائم ڪرڻ کان سواءِ ڪو چارو نه هوندو آهي، پوءِ ان سان ڪين ڪيترو ئي ايذاءُ ٿئي. جنسي عمل

دوران سور جو اهو سلسلو ٻار جي ڄمڻ کان
وٺي هڪ سال تائين ٻه هلي سگهي ٿو، اهو
ايترو شديد به ٿي سگهي ٿو جو عورت
سڄي عمر جي خوف هيٺ زندگي
گذاريندي رهي. تمام ٿورڙين عورتن کي
همدردي يا مددگار جو سهارو ملندو آهي.
اڪثر کي ڪاوڙ، ڏکيائي
۽ تشدد جو منهن ڏسڻو
پوندو آهي.

هڪ پيرو پيغام اهو
انجام حد تائين وسيع
سٺو لڳي؛ خاموشيءَ
ڪري پکڙجي ويندو
آهي. جيڪا انڪي
پنهنجي پنجوڙ ۾ ٿي
رکي. حقيقت اها آهي ته
اها ڏاڍاين سان پريل ان
زندگيءَ جي هڪ ٻي زيادتي آهي،
جيڪي ڪنهن نه ڪنهن ريت هڪ ٻئي
سان جڙيل آهن ۽ جن جي ڪري عورت
کي پنهنجي انساني نسل وڌائڻ واري
ڪردار جي قيمت چڪائڻي ٿي پوي.

هوءَ ٻارڙي هوندي آهي ته سندس
جنسي عضون کي چيريو ويندو آهي، ته
جيئن سندس جنسي خواهش ختم ٿي وڃي
۽ هوءَ شاديءَ لاءِ محفوظ رهي سگهي،
جڏهن سندس ماهواري شروع ٿيندي آهي
ته ڪيس ناپاڪ ۽ گندو سڏي هڪ پاسي
رکيو ۽ شرمندو ٿيڻ تي مجبور ڪيو
ويندو آهي. جڏهن هوءَ اڃا ڪچڙي ڄمار
۾ هوندي آهي ته ڪنهن اوپري سان
سندس وهانءُ ڪرايو ويندو آهي ۽ سندس
پنهنجي جسم جي مڪمل واڌ ويجهه ٿيڻ
کان اڳ ئي ڪيس ڳورهاري ڪيو ويندو
آهي. جڏهن هوءَ ٻار پيدا ڪرڻ جي قابل
نه هوندي آهي ته سائس زيادتي ڪري

هر نئون
ڏينهن 1600
ڀرپور جوان
عورتن لاءِ
موت جو پيغام
آڻي ٿو.

سگهجي ٿي، منجهائنس جان ڇڏرائي
سگهجي ٿي پوءِ ٻيل سنڌيڻي جي ذميواري
مرد تي ٿي جو نه ايندي هجي! يا
جيڪڏهن سنڌيڻي جو سبب جنسي طريقي
سان پکڙجندڙ ڪا بيماري آهي، جيڪا
ڪيس سندس مڙس کان لڳي هجي. جڏهن
هوءَ ڳورهاري هوندي
آهي ته ڪيس بنيادي
سهولتن کان، آرام ۽
خوراڪ کان، ويم کان
پوءِ سارسنڀال کان محروم
رکيو ويندو آهي. جيڪو
سندس حق آهي، جڏهن
هوءَ ويم جي سورن ۾
هوندي آهي ته ڪيس ويم
جي سهولت جي کوٽ
سبب موت جو جوکم
هوندو آهي. زخمي ٿيڻ يا بيمار ٿيڻ جي
جوکن جو منهن ڏسڻو پوندو اٿس، جن جو
علاج ڪيس نصيب ئي نه ٿيندو آهي.

اهڙن معاشرن ۾ جتي ويم جي
رڪاوٽ کي بدڪرداريءَ جي علامت
سمجهيو ويندو آهي، ٻار جي ڄمڻ جو
وقت ڏگهيو ٿيڻ دوران عورت کي ايذاءُ ۽
اڪيلائي ۾ مرڻ لاءِ ڇڏيو ويندو آهي،
جڏهن ته سندس ٻار ڪک ۾ ئي ساهه
گهٽجڻ وگهي مري ويندو آهي. ٻار ڄڻڻ
دوران عورت جيڪڏهن ڪنهن ڪليل
رهجي ويل رڳ يا ڦاٽي پيل پچيدائيءَ
سبب زخمي ٿي پوي ته سندس مرڻ جا
امڪان وڌي وڃن ٿا، ڇاڪاڻ جو سندس
مڙس ڪنهن مرد ڊاڪٽر کي سندس
معائني جي اجازت نٿو ڏئي سگهي. هوءَ
ڏيءَ ڄڻڻ جي صورت ۾ مارڪٽ ۽ الزامن
جو عذاب سهي ٿي، حالانڪ حقيقت ۾
مرد جا ڪروموسم ئي ٻار جي جنس جو

مون سان ٿا زال جي حيثيت ۾ عورت کي ور جي ٿورڙن ڏينهن اندر ئي جنسي عمل لاءِ رضامند ٿيڻو ٿو پوي، يا انڪار ڪرڻ تي عورت ۾ تشدد سندس ڪاٽي ۾ اڪيل هوندو آهي. هڪ نئين ماءُ طور پنهنجي ٻار جي سگهه بحال ڪان اڳئي ڪانئس پيهر ٻگورهاري ٿيڻ جي توقع رکي ويندي آهي ۽ آخري ڳالهه اها ته جيڪڏهن ڪيس ڪو سنگين پر علاج جوڳو زخم يا انفيڪشن ٿي پيو ته به ڪيس اسپتال وڃڻ جي اجازت نٿي ملي، ڇاڪاڻ جو گهر جي ڪم ڪار ۾ رولڙو برداشت نٿو ڪري سگهجي.

موت، بيماري ۽ معذوريءَ جو اها خطرناڪ بار اسان ڪنهن احتجاجي دانهن ڪان سواءِ ڪيئن کنيو آهي؟

جزوي طور تي، ان مسئلي کي خاموشيءَ جي سازش ۾ لڪائي رکڻ واري حقيقت اها آهي ته، عورتون شڪايت ڪرڻ جون نه پر منهن ڏيڻ جون عادي هونديون آهن، ڪين پل ڪهڙي به بيماري يا معذوري هجي، ٻارن جي سارسنڀال ڪنديون رهنديون، پاڻي ۽ ڪاٺيون ڪنديون رهنديون، سامان سٽي لاءِ بازار وينديون رهنديون، ٻنين ٻارن ۾ ڪلاڪن جا ڪلاڪ ڪم ڪنديون رهنديون... ۽ بس اها اميد لڳائي ويٺيون جيئنديون ته سور ختم ٿي وڃي، گهاءُ ڀرجي وڃي، اخراج بند ٿي وڃي... هو ٻگهوڙي پيڙا ٻنان جنسي عمل ڪري سگهنديون ۽ هڪ ڏينهن ڪين ڀرپور توانائي حاصل ٿي ويندي... هو انهن

سمورين پريشانين کي چپ چپات ۾ ڀوڳينديون ٿيون رهن، هو ڪم گهٽ ڪرڻ يا طبي سار سنڀال حاصل ڪرڻ يا پنهنجي ايذاءَ يا حالت سبب ڪا رعايت نٿيون گهرن، نه ئي ڪين اها رعايت ملندي به آهي.

ان ريت انهيءَ مسئلي بابت نه ڪجهه چيو ٿو وڃي، نه ڪجهه ڪيو ٿو وڃي، ڇاڪاڻ جو، ”اهو ته هڪ زنانو مسئلو آهي.“ اهڙو مسئلو جنهن بابت صدين جي روايت پٽاندڙ گهڻي ڀاڱي مرد ۽ گهڻي ڀاڱي حڪومتون ڪجهه به ڄاڻڻ نٿيون چاهين. اُسرندڙ ملڪن ۾ 25 سالن جو تجربو رکندڙ هڪ دائي جو چوڻ آهي ته، ”جيڪڏهن لکين مرد هر سال اڪيلائپ ۽ خوف ۾، ايذاءَ ۾ مرن ۽ بيمار ٿين ها يا جيڪڏهن ڪروڙين مرد زخمي، معذور ۽ ذليل خوار ٿين ها، سندن جنسي عضوا علاج نه ٿي سگهڻ جوڳي زخمن جو شڪار ٿين ها، جنهن وگهي هو لاڳيتو پيڙا ۾ مبتلا هجن ها، سنڌ ۾ بي قابو ٿين ها، جنسي عمل ڪان ڊنل هجن ها ته شايد اسين ان مسئلي بابت گهڻو اڳي ٻڌي چڪا هجون ها ۽ شايد هيل تائين ان جو ڪو نه ڪو حل به ڳولهي چڪا هجون ها.“

عورتاڻي خاموشي

پر انهيءَ خاموشيءَ کي ٽوڙڻ ۾ ناڪاميءَ جو هڪ انتهائي حيرت ڀريو سبب به آهي، اميد اها ئي ڪرڻ کپندي هئي ته رڳو عورت هئڻ سبب پيڙائن جو شڪار ٿيندڙ ڪروڙين عورتن لاءِ عورتن جي تحريڪ ئي آواز اُٿاريندي پر ڪن ايڪڙ

جيئن ته اهو مردن جو مسئلو ناهي، تنهن ڪري ان جي حل لاءِ اثرائتي ڪوشش به نه ڪئي وئي آهي.

CS CamScanner

ٻيڪڙ مثالن کان سواءِ، اهو اهڙو مسئلو ٿو لڳي جنهن لاءِ صنعتي ملڪن جي عورتن وارين تحريڪن کي سرباٽ ٿي ڪيا آهن.... سبب پڇيو وڃي ته اُسرندڙ ملڪن ۾ ويم دوران مرتين جي ڏس ۾ ڪم ڪندڙ ڪيتريون ئي عورتون هڪ ئي جواب ڏيون ڏين، ته اوله جي اڪثر عورتن واسطي عورتن لاءِ جدوجهد اصل ۾ عورت جي نسل وڌائڻ واريءَ ڪردار جي امڪانن کي هڪ دائري ۾ بند رکڻ خلاف جدوجهد جو نالو آهي. اهو ئي سبب آهي جو انهيءَ جدوجهد ۾ رَڌل عورتون هڪ اهڙي مسئلي جي ڏس ۾ بدتر جو شڪار ٿيون نظر اچن جنهن ۾ عورت بحيثيت عورت نه پر ماءُ جي حيثيت ۾ اهميت رکي ٿي.

ويم دوران موت ۽ بيمارين جي شرح گهٽائڻ لاءِ پهريون ۽ واضح ترين قدم اهو ٿي سگهي ٿو ته، ڪٽنبي رٿابندي جون معياري ترين خدمتون سمورن ضرورتمندن کي ميسر هجن، اڄ جي علم سان اهي اهڙن طريقن وسيلي به ممڪن آهن، جيڪي سمورن ملڪن ۽ تهذيبن کي قبول ٿي سگهن ٿا. ڪٽنبي رٿابنديءَ جون رڳو هاڻوڪيون ضرورتون پوريون ڪرڻ سان ئي اسرندڙ دنيا ۾ ٻورهاري عورتن جو تعداد ويهه ويڪڙو گهٽجي ويندو، جنهن سان ويم دوران موت ۽ بيمارين ۾ ايتري ئي گهٽتائي ايندي. ان سان گڏوگڏ ڪٽنبي رٿابنديءَ جا پيا لاڀ حوڙيو.... حمل ضائع ڪرڻ ۾ گهٽتائي، عورتن ۽ ٻارن جي بهتر صحت ۽ خوراڪ، جنسي هڪ جهڙائپ ڏانهن تيز وک، آباديءَ جي واڌ ۾ گهٽتائي، ماحولياتي دٻاءُ ۾ گهٽتائي.... حساب لڳائيندؤ ته خرچ حيرت انگيز طور تي گهٽ نظر ايندا. ان هوندي به ڪٽنبي رٿابندي ڪُي اُسرندڙ دنيا ۾ حڪومتن جي صحت واري شعبي تي ڪُل خرچن مان ٻه سيڪڙو ڪان به گهٽ ٿو ملي ۽ سڄي عالمي امداد جي ٻه سيڪڙو ڪان به گهٽ ان لاءِ مخصوص آهي.

اصل للڪار انهن انيڪ ڪيسن ۾ موت ۽ بيماريءَ جي شرح گهٽ ڪرڻ آهي، جتي ويم جائز ۽ بروقت ٿئي ٿو. ڪجهه ماڻهو سدائين چوندا ٿا رهن ته، اهو سِپنو معاشي ترقيءَ سان ئي ساپيان ماڻي سگهي ٿو ۽ ويم جا جوکم اوڏي مهل گهٽ ٿي سگهن ٿا، جڏهن عورتون وڌيڪ تندرست ۽ پڙهيل ڳڙهيل هجن.

بهرحال تاريخي ريڪارڊ انهيءَ خوشفهميءَ جي پٺڀرائي نٿو ڪري.... مثال طور، برطانيا ۾ 1930ع کان اڳ جڏهن صحت، خوراڪ ۽ تعليم جا معيار تيزيءَ سان وڌي رهيا هئا، ويم دوران مرتين جي شرح گهٽ نه ٿي، اها شرح تيزيءَ سان گهٽجي اچوڪي سطح تي اُن وقت آئي جڏهن تجربيڪار دائين ويم کي صاف سٿرو ۽ محفوظ بنايو ۽ جديد طب جي مدد سان رت وهڻ. انفيڪيشن، بلڊ پريشر جي گهٽ وڌائي ۽ ريم جي رڪاوٽ جهڙا مسئلا قابو ۾ اچڻ لڳا. ننڍي پئماني تي اهڙا ئي نتيجا هڪ امريڪي فرقي جي تحقيق مان سامهون آيا، جنهن جا رڪن نسبتا خوشحال، صحتمند ۽ پڙهيل ڳڙهيل هئا، پر جديد طبي سارسنڀال قبولڻ لاءِ تيار نه هئا. تحقيق مان پتو پيو ته ان فرقي ۾ ويم دوران مرتين جي شرح آمريڪا جي قومي شرح کان سؤ ڀيرا وڌيڪ هئي ۽ لڳ ڀڳ اوتري ئي هئي جيتري هندستان ۾ هئي.

ويم ۾ طبي سارسنڀال جي اهميت بابت ڪيترائي ثبوت ملڻ جي باوجود، ڪيترائي ماڻهو اهو دليل ڏيندا آهن ته،

CamScanner

اهڙين خدمتن جي قيمت ايتري ڳري آهي جو اُسرندڙ ملڪن ۾ ان جو تصور به نٿو ڪري سگهجي. پر ڪو به اُسرندڙ ملڪ بلڪل ڪنگلو ناهي. سڀ ڪان وڏيڪ غريب ملڪن وٽ به صحت جا مرڪز ۽ ضلعي اسپتالون آهن، جتي ڊاڪٽر، دائيون، نرسون، دوائون ۽ سامان موجود آهي ۽ جتي ويم لاءِ ضروري سارسنڀال ميسر ٿي سگهي ٿي، اُتي نه ٿئي ته ان جو مطلب اهو قطعي ناهي ته ڪو اهو ناممڪن آهي. ان جو مطلب فقط اهو آهي ته ترجيحون غلط آهن، يا وٽن بنيادي تربيت ۽ سامان جا وسيلا نسبتا گهٽ آهن. جيتوڻيڪ عورتن کي ميسر اهڙين سهولتن جا تمام ٿورڙا انگ اکر موجود آهن، پر پارت جهڙي ملڪ ۾ تصديق ٿيل ڪاٿن موجب هر سال ويم دوران موت جو ڪاچ ٿيندڙ سوا لک عورتن جو ٽيون حصو ڪنهن صحت مرڪز يا ضلعي اسپتال کان ڪجهه ڪلو ميٽرن جي فاصلي تي رهي ٿو، جتي ڪنهن سهولتون ميسر هونديون آهن يا فلز ڪين ۽ جيڪڏهن خطري جون علامتون ڏسڻ جاچي وڃن ته عورتن کي اهڙن صحت مرڪزن تائين پهچائڻ لاءِ وقت به گهڻو هوندو آهي. ان مسئلي تي رکو هڪ خيال سڀ ڏکهي مرضي کان ڪا ڪارروائي نه ٿي آهي.

خيال اهو هو ته سوين اسپتالون ناهي ۽ عورتاڻي مرض جي هزارين ماهرن کي تعلقي تربيت ڏيڻ سان لي انهن 15 سيڪڙو ضرورتمند عورتن کي درست قسم جي طبي سارسنڀال مهيا ڪري سگهجي

> **انهن عورتن جي پيڙا، خوف، اعتماد ۽ انا جي ڪوٽ، ايذاءُ پريل زخمن، توهين ۽ پريشانيءَ کي ماپي ئي نٿو سگهجي.**

ٿي، جڏهن ته حقيقت اها آهي ته صحت ڪارڪن ۽ دائيون، جيڪي جديد صحت مرڪزن ۾ سستي سامان ۽ نسبتا سستي پر جوڳي مقدار ۾ دوائن سان ڪم ڪري رهيون هجن ته انهن مسئلن کي چڱو منهن ڏئي سگهن ٿيون. هو ضرورت پوڻ تي آپريشن لاءِ ڪنهن ڊاڪٽر کي گهرائي سگهن ٿيون.

ڪجهه اصطلاحن جهڙوڪ: ”دائي“، ”ڳورهاريءَ جي مدد ڪندڙ عورت“ ۽ ”تربيت يافتا دائي“ جي استعمال معاملي کي سدائين منجهايو آهي. دائي ڇا ڪري سگهي ٿي ۽ ڇا نٿي ڪري سگهي، ان بحث جي شروعات اصل ۾ ان فرق کي سڃاڻ ۾ ناڪاميءَ سان ٿي، جيڪو صحت جي جديد سهولتن جي مدد سان ڪم ڪندڙ تربيت يافتا دائي ۽ ويم جي سهولت کان بنه لاتعلق روايتي دائيءَ وچ ۾ هوندو آهي. مناسب تعليم ۽ تربيت رکندڙ دائيون ۽ صحت ڪارڪن، جيڪي اهڙن مسئلن کي منهن ڏيڻ جون عادي هجن، انهن ڊاڪٽرن کان وڏيڪ بهتر نتيجا ڏئي سگهن ٿيون، جيڪي سال ۾ ڪو ايڪڙ ٻيڪڙ پيرا ئي ان قسم جي مسئلن جو مشاهدو ڪن ٿا/ ٿيون.

ڳورهاري ٿيندڙ هر عورت کي، ڪا پيچيدگي ٿيڻ جي صورت ۾، ڪنهن صحت مرڪز يا اسپتال وڃڻ جو موقعو لازمي طور تي ملڻ گهرجي. ويم جي جديد سهولتن کي عام ڪرڻ ڪو معمولي ڪم ناهي، پر ان تي ايندڙ مالي خرچ، انهيءَ 85

مريض جي حيثيت سان اوهان کي حق آهي ته:

توهان پنهنجي ڊاڪٽر جي چونڊ ڪريو.

پنهنجي ڊاڪٽر جون ڊگريون ڏسڻ جو مطالبو ڪيو.

پاڪستان ميڊيڪل ڊينٽل ڪونسل جو رجسٽريشن سرٽيفڪيٽ ڏسو.

ڊاڪٽر کان مطالبو ڪيو ته هو مرض ۽ ان جي علاج بابت اوهان کي مڪمل معلومات مهيا ڪري.

عطائين، شرطيه علاج ڪرڻ وارن نيم حڪيمن (Quacks) ۽ نالي ماتر جنسي ماهرن کان بچو.
پنهنجي يا پنهنجي ڪٽنب جي صحت کي جعلي طبيبن جي رحم ڪرم تي نه ڇڏيو.
هميشه سند يافته ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچو.

پاڪستان ميڊيڪل ايسوسي ايشن - ڪراچي

اربَ ڊالرن جوءِ جيڪي اُسرندڙ دنيا جون حڪومتون هن وقت پنهنجي صحت جي شعبي تي خرچ ٿيون ڪن يا انهن 15 ارب ڊالر سالياني عالمي امداد جوءِ جيڪي انهن سهولتن لاءِ مخصوص ڪيون وڃن ٿيون، انتهائي معمولي هو/ هوندو.

ان ريت ويم دوران مرتين ۽ بيمارين جي شرح گهٽائڻ جو معاملو امڪانن جو نہ پر ترجيحن جو آهي، ڪارائتي حڪمت عملين جو پتو لڳي چڪو آهي ۽ جيڪڏهن درست ترجيحن، سان راهہ روشن هجي تہ وسيلا بہ ميسر ٿي ويندا. هاڻ ضرورت ان ڳالهہ جي آهي تہ ان مسئلي کي عوامي شعور ۽ سياسي ايجنڊي تي آڻڻ لاءِ هڪدم ڪارروائي جي گهر ڪجهہ وڏي پئماني تي ۽ ڪجهہ وڌيڪ گوڙ ڪري ڪئي وڃي. پهريون قدم تہ اهو ئي آهي تہ خاموشيءَ جو گهيرو ٽوڙيو وڃي. ڪو سياستدان، ڊاڪٽر، محقق، صحافي. اين جي او، عورتن جو گروپ يا عام ماڻهو اهڙو ناهي جيڪو ان تحريڪ ۾ ڪونہ ڪو اهم ڪردار ادا نہ ڪري سگهي. خاص طور تي سورن ملڪن ۾ موجود عورتاڻي مرضن ۽ ويمن جي ماهرن جون پيشيور تنظيمون ان ڏس ۾ گهڻو ڪجهہ ڪري سگهن ٿيون، گهڻو ڪجهہ ڳالهائي سگهن ٿيون، اهي بہ آواز گڏجي ويم ۾ مرتين ۽ بيمارين جي ڳجهي هاڃي جو ڄمي مقابلو ڪرڻ لاءِ صحت جي سرڪاري بجيٽ ۽ عالمي ادارن جي پروگرامن ۾ اضافي جو سبب بڻجي سگهن ٿا. اهو مسئلو حل ڪرڻ ۾ ناڪافي، جنهن انيڪ عورتن کي ايڏي ڊگهي عرصي کان متاثر ڪيو آهي، خاموشيءَ جي قوتن سان گڏ هڪ راضپي ڀري سازش جي برابر هوندي. اها ڊگهي عرصي کان حڪمراني ڪندڙ انهيءَ خيال آڏو گوڏا کوڙڻ ليکيو ويندو تہ انهن مسئلن تي کلئي عام نہ ڳالهائڻ گهرجي، چاڪاڻ جو اهي ٽوڙڙو پريشان ڪندڙ ٿيندا آهن، رڳو عورتون ئي انهن جو شڪار ٿين ٿيون ۽ رڳو غريب ئي انهن ۾ ڦاسن ٿا.

رڳو انگ اکر ئي ان مسئلي جي ترجيح واري دعويٰ کي جائز قرار ڏيڻ لاءِ ڪافي آهن. جنهن جو هن وقت امڪاني طور تي 25 سيڪڙو جيئريون عورتون متاثر آهن ۽ جيڪو سڄي سال ۾ 5 لک 85 هزار مرتين جو سبب بڻجي ٿو.

بهرحال هڪ پهلو بيو بہ آهي، جيڪو انگ اکر بيان نٿا ڪري سگهن. اهو ممڪن ئي نٿو ٿي سگهي تہ ايترين عورتن جي زندگين جو اٽڪر حصو بڻجندڙ پيڙا ۽ خوف، اعتماد ۽ انا جي ڪوٽ، ايذاءَ ڀريل زخمن، توهين ۽ پريشانيءَ جي اثرن کي ماپي سگهي. ويهين صديءَ جي پڇاڙي تي هيءَ دنيا هڪ پوائتي ناڪامي جي ڏوهاري ليکي ويندي، جيڪڏهن ان انهن اڻ ڳڻين عورتن جون دانهون نہ ٻڌيون جيڪي ويم سان لاڳاپيل بيمارين جي اثر هيٺ رهندڙ اداسي ۽ ڏک سان پنهنجو هر ڏينهن گهارين ٿيون.

ناميارو ليکڪ آلڊس ہڪسلي انساني ڏک بابت لکيو آهي: ”پيڙا ۽ خوف جون دانهون فضا ۾ يارهن سؤ فٽ في سيڪنڊ جي رفتار سان سفر ٿيون ڪن. ٽن سيڪنڊن تائين سفر ڪانپوءِ اهي ٻڌڻ جي قابل نٿيون رهن.“ شايد هاڻ اُهو وقت اچي ويو آهي، جو انهن دانهن کي ٻڌڻ لائق بڻايو وڃي!! □

عورت
هئڻ جو عذاب

ڳوٺاڻي عورت اڻپوري خوراڪ ۽ بيمارين جو شڪار هئڻ سبب محروم طبقو آهي

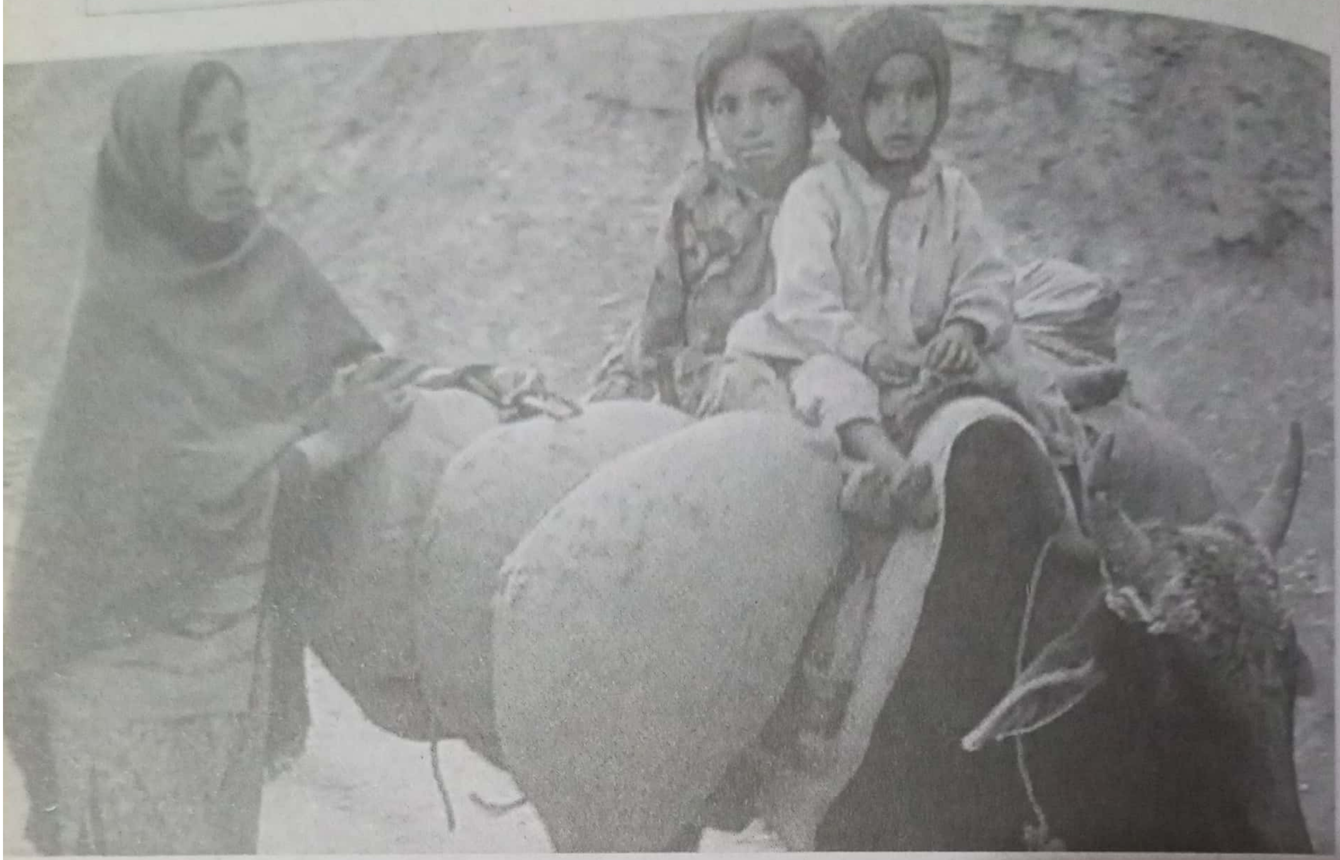
پروفيسر صادقا
اين جعفري

پاڪستان ۾ عورتون پڻ عذابن جي منهن ۾ آهن. پهريون عذاب عورت هئڻ آهي ۽ ٻيو عذاب ملڪ جي ٻهراڙين علائقن ۾ رهڻ آهي. ڳوٺاڻي علائقن جا اڪثر ڪيترين ئي تلخ حقيقتن کان انڪار ڪن ٿا. 1993ع جي هڪ رپورٽ موجب ملڪ جي 55 سيڪڙو آبادي کي پيئڻ جو صاف پاڻي ميسر نه هو. 90 سيڪڙو نيڪاليءَ جي محفوظ نظام کان محروم آهي، جڏهن ته 65 سيڪڙو جي طبي سهولتن تائين رسائي ناهي. موجود وسيلا ناڪافي آهن جڏهن ته اڪثر علائقن ۾ بنيادي طبي سهولتن جا وسيلا بيڪار پيا آهن. [illegible] بنيادي ۽ اعليٰ طبي سهولتن جو وجود ئي ناهي.

سڀ کان وڌيڪ مظلوم [illegible] ڳوٺاڻي عورت [illegible] شڪار آهي [illegible] سماجي پابنديون، ثقافتي [illegible] طبي سهولتن جي استعمال کان به محروم آهي [illegible]

ڪن. ڳوٺاڻي عورت جو وڏو مسئلو تعليم کان محرومي به آهي. يونيسيف جي 1993ع جي هڪ رپورٽ موجب ڳوٺاڻي سنڌ جي عورتن ۾ تعليم جي شرح 5 سيڪڙو آهي. اها شرح سرحد ۾ 4 سيڪڙو ۽ بلوچستان ۾ 2 سيڪڙو آهي. پاڪستان ڊيموگرافڪ هائوسنگ سروي (PDHS) 1990_91ع موجب مجموعي طور تي سڄي پاڪستان ۾ عورتن جي تعليم جي شرح 21 سيڪڙو آهي.

سماج ۾ ماءُ طور عورت جو ڪردار انتهائي اهم آهي، پر بدقسمتيءَ سان عورت کي حمل دوران انتهائي گهٽ يا ڪيڏي مهلڪ معلومات ته ڏيان نٿو ملي. پي ڊي ايڇ ايس موجب 83 سيڪڙو ويمن ۾ عورت کي ويم کان اڳ ڪا به طبي امداد نه ڏني وئي. صحت جي عالمي تنظيم موجب 57 سيڪڙو ڳورهاري عورتن جي رت ۾ هيموگلوبين جو مقدار گهربل معيار کان تمام گهٽ هو ۽ انهن مان گهڻي ڀاڱي عورتن جو تعلق ڳوٺاڻي علائقن سان هو. ڳوٺاڻي



علائقن ۾ 90 سيڪڙو ويم گهرن تي غير تربيت يافته دائين يا عورتن ذريعي ٿين ٿا.

يونيسيف جي 1990ع واري رپورٽ موجب بلوچستان ۾ اها شرح 95 سيڪڙو آهي. بي احتياطيءَ ڌيان نه ڏيڻ سبب اهي ڳوٺاڻيون عورتون پنهنجي صحت خراب ڪريو وجهن ۽ انهيءَ اڻڄاڻائيءَ جي قيمت ٿيون چڪائين. پاڪستان ۾ ڪنهن عورت لاءِ پنهنجي زندگيءَ جي عرصي دوران حمل جي ڪنهن پيچيدگيءَ سبب موت جا خطرا 40 ۾ هڪ جا آهن، جڏهن ته اُسريل ملڪن ۾ اها شرح 36 ۾ 4 آهي. هر سال 25 هزار عورتون انهي سبب وگهي اجل جو شڪار ٿين ٿيون، جڏهن ته ٽي لک پنجهتر هزار کان وڌيڪ عارضي يا مستقل طور اپاهج ٿيو پون. فس ٿيولا سبب هو سماجي طور تي اڻونڊر ٿيون ٻڌجن. انهن عورتن جي اڪثريت ڳوٺاڻي علائقن سان تعلق ٿي رکي. ڪين موت کان بچائي سگهجي ٿو، پر بدقسمتي سان ائين ٿئي ٿو. سندن مرڻ کان پوءِ انهن عورتن جا ٻار رڳو پيار ۽ پاپوھ کان محروم ٿي ٿا ٿين، پر مختلف بيمارين وگهي سندس مرڻ جا امڪان به وڌي ٿا وڃن. اُسرندڙ ملڪن جي هڪ سروي مان ڄاتو ويو آهي ته اهڙا 90 سيڪڙو ٻار جن جي ماءُ ويم دوران يا ڄمر جي ڪجھ عرصي دوران گذاري وئي، پاڻ به هڪ سال اندر مريو وڃن. پنهنجي گهر ۾ عورت سڀ کان وڌيڪ محروم فرد ٿئي ٿو. سندس ڄمڻ تي خوشيون ٿيون ڪيون وڃن، ڇاڪاڻ ته جو هوءَ معاشي طور تي ٻار ليکي ٿي

> **سماجي پابنديون، ثقافتي رڪاوٽون ۽ وهم ڳوڻاٽي عورت کي موجود طبي سهولتن کان به محروم ٿا ڪن.**

وڃي، پوءِ ڏيءَ ڄاوڻ، پوءِ ٻي ٽي تباهي ۽ چوٿين قيامت سمجهي ويندي آهي. ٻئي طور ڪيس نظرانداز ڪيو ويندو آهي. هوءَ اڻپوري خوراڪ ۽ ڪم ڪار جي گهڻائي جو شڪار هوندي آهي. ڪيس رڳو ٻار پيدا ڪرڻ ۽ پالڻ لاءِ برداشت ڪيو ويندو آهي. هوءَ هر وقت ڪم ۾ مصروف ٿي رهي. ڪيس ڪاڏو پيتو ناهڻو هوندو آهي، پنهنجي ٻارو ۽ ڪانيون ڪندي آهي.

ٻار ڪڏهن ۽ ڪيترا ٿيندا؟ اهو فيصلو سندس اختيار ۾ ناهي. ٻار ڄڻڻ جو تعين مڙس يا ساهرا ڪندا آهن. پاڙيسري ملڪن جي ڀيٽ ۾ پاڪستاني عورتن جي ٻيجڻ جي شرح تمام گهڻي آهي. ٻوٺائي عورتن ۾ اها شرح اڃائين وڌيڪ آهي. ٻوٺائي عورتن ۾ ٻيجڻ جي مجموعي شرح (TFR) 5.58 سيڪڙو آهي. جڏهن ته شهري عورتن ۾ اها شرح 4.9 سيڪڙو آهي. (پي ڊي ايڇ ايس 91_1990) ڪيس گورهاري ٿيڻ تي مجبور ڪيو ويندو آهي، انڪري حال ڇڏائڻ لاءِ هوءَ ڪڏهن ڪڏهن ٻار ڪيرائڻ جهڙي خطرناڪ ڪم لاءِ به تيار ٿي ويندي آهي ۽ پنهنجي زندگي داءَ تي لڳائي ڇڏيندي آهي. حمل ۽ ويم سبب مرندڙن مان 10 سيڪڙو عورتون ٻار ڪيرائڻ سبب مرن ٿيون. هو اهو فيصلو پنهنجي سر ڪن ٿيون.

ٻئي پاسي سنڌ عورت جي زندگي لڄن مان ڀريل هوندي آهي. مڙس هر هنڌ ڇتر هڻي ويندي آهي. سندس توهين ڪئي ويندي آهي، هڪ اهڙي ڏوهه تي جيڪو هن ڪيو ئي ناهي ۽ جنهن ۾ هوءَ نه بيقصور آهي.

ٻار ڪڏهن ۽ ڪيترا هجن؟ اهو فيصلو عورت جي هٿ وس نه پر مڙس ۽ ساهرا ڪندا آهن.

گذريل ڪجهه سالن کان عورتن جي صحت خاص طور تي حمل واري عرصي دوران صحت بابت ڪيترن ئي هنڌان آواز اٿاريو پيو وڃي. هر سال ڪيترن ئي قومي ۽ بين الاقوامي ڪانفرنسون ڪوٺايون ٿيون وڃن. عورتن جي صحت ۾ بهتري ۽ مرتين ڪي گهٽائڻ لاءِ نيون تجويزون واسطيدار عملدارن کي اُماٽيون ٿيون وڃن پر عملي طور تي انهن جو ڪو ڪڙ تيل نتو نڪري.

ذاتي ڪوشش سان هن وقت ڪو منظم پروگرام نه پيو هلي. ان جو سڀ کان وڏو مثال اهو آهي ته ٻوٺائي عورتن جي

پاڪستان ۾ هر سال 25 هزار عورتون ويم يا ان سان لاڳاپيل سبب وگهي زندگيءَ تان هٿ ڌوئن ٿيون. هڪ قومي سروي موجب ويم دوران مرتين جو سڀ کان وڏو سبب رت جو گهٽجڻ وهڻ آهي. (سو مان پنجويه موت ان سبب ڪري ٿين ٿا.) ٻئي نمبر تي سڀ کان وڏو سبب رت ۾ زهر پکڙجڻ آهي، (تقريبا 21 سيڪڙو مرتين جو سبب) ٽيون وڏو سبب هاءِ بلڊ پريشر آهي. (تقريبا 19 سيڪڙو مرتيا) پين سبين ۾ رحم ۾ سوراخ ٿيڻ (9 سيڪڙو) جگر جي سوڄ (6 سيڪڙو) ۽ دل جون بيماريون (3 سيڪڙو) شامل آهن.

پر آغا خان اسپتال يونيورسٽيءَ جي هڪ سروي موجب رت جي وڌيڪ وهڻ سبب ڪو 47 سيڪڙو مرتيا ٿين ٿا. زهر پکڙجڻ، بيهوشي يا بيهوشيءَ دوران جهٽڪا لڳڻ جي مرض سبب ڪو 32

صحت بابت اعتماد جوڳا ۽ مڪمل انگ اکر
ڪٿهن وٽ به ناهن.
حالتن جي بهتريءَ لاءِ اثرائتي حڪمت عملي جي تياري، جيڪا سماجي طور تي قبوليت جوڳي ۽ منطقي هجي، اثر ٿي چڪي آهي. بهتر سهولتن جي فراهمي، چاڻ جي پيڪيز ۽ صحت جي سهولتن جو وڌ کان وڌ استعمال وقت جي ضرورت آهي.

اسين ايڪويهين صديءَ ۾ اچي داخل ٿيا آهيون. هاڻوڪي صديءَ ۾ زبردست تبديليون سامهون اچي چڪيون آهن. ٻين شعبن سان گڏوگڏ ميڊيڪل سائنس ۽ بايولاجيءَ به تمام گهڻي ترقي ڪئي آهي. جنسيات، اميونولاجي ۽ اينڊوڪريانولاجيءَ ۾ اڄڪلهه ۾ وڌندڙ تحقيق سامهون اچي چڪي آهي. الٽراسائونڊ، ڪمپيوٽر اسڪيننگ ۽ ميگنيٽڪ ريزونينس امئجنگ (ايم آر آءِ) ذريعي مرض جو سولائي سان پتو لڳايو ٿو وڃي ته جيئن دوائون اثرائتي طور فرق وجهن. اسپتالن جو پيٽ ۾ ٻارن جو به علاج ٿيڻ لڳو آهي. اينڊواسڪوپ سرجري ۽ ليزر جديد ترين علاج آهن. جمڻ کان اڳيئي ٻارن ۾ نقص جو پتو لڳايو ٿو وڃي.

پر انهيءَ جديد دور ۾ به آباديءَ جو وڏو حصو بنيادي ضرورتن کان محروم آهي. گوناگون عورت سڀ کان وڌيڪ پوئتي پيل آهي. سنڌس زندگي رحم جوڳي آهي، جاڪاڻ جو هوءَ بنيادي انساني حقن کان به محروم رکي پئي وڃي. ☐

ويم دوران عورتون ڇو ٿيون مرن؟

سيڪڙو ۽ رحم ۾ سوراخ سبب 3 سيڪڙو موت ٿين ٿا.

اسريل ملڪن ۾ ويم دوران مائرن جي مرتين جي شرح گهٽ هئڻ جا سبب هيٺيان آهن:

1. عورت جو سماجي مقام بهتر آهي. کيس انسان سمجهيو ويندو آهي، نه ڪي جانور. جڏهن ته اسان وٽ اڪثرت عورتن سان جانورن کان به بدتر سلوڪ ڪيو ويندو آهي.

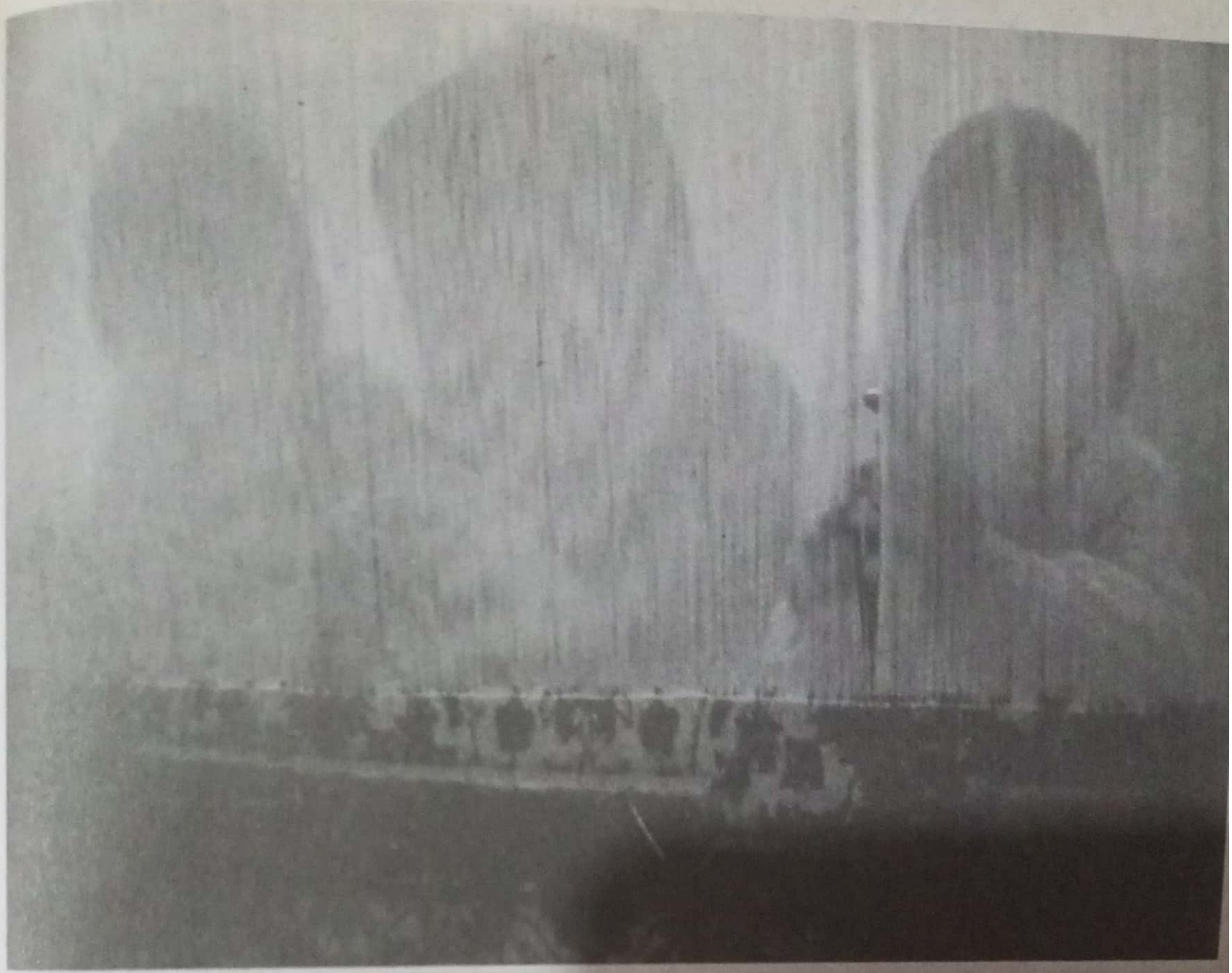
2. هر ويم اسپتال ۾ ڊاڪٽرن ۽ تربيت يافته طبي عملي جي نگراني ۾ ٿيندو آهي، جڏهن ته اسان وٽ اڄ به گهڻي ڀاڱي ويم گهر تي ٿيندا آهن. ڪراچي جهڙي شهر ۾ اهڙا علائقا به آهن، جتي 81 سيڪڙو ويم اسپتالن ۾ ٿنا ٿين.

3. بهتر خوراڪ سبب عورتن جي صحت بهتر آهي، جڏهن ته اسان وٽ مرد جو بچايل ڪاڌو ئي عورت کي نصيب ٿئي ٿو.

4. ٻار ڄڻ جي شرح گهٽ ۽ وقفو وڌيڪ آهي، جڏهن ته اسان وٽ اها شرح في عورت 6.7 سيڪڙو آهي. ترڪيءَ جو ڳاڻيٽو اسريل ملڪن ۾ ٿو ٿئي، پر اتي به حمل روڪ طريقن جو استعمال عام (63 سيڪڙو) آهي، پر پاڪستان ۾ اهو فقط 8 يا 9 سيڪڙو آهي.

5. تعليم جي شرح سؤ سيڪڙو آهي، جڏهن ته اسان جي ملڪ ۾ سرڪاري دعوي موجب عورتن جي تعليم جي شرح فقط 19 سيڪڙو آهي.

جيڪڏهن ملڪ ۾ عورتن جي مرتين جي شرح گهٽائڻ بابت حڪومت سنجيده آهي ته ان کي سڀ کان پهرين عورتن جي تعليم کي جوڳي اهميت ڏيڻي پوندي. ☐



عورت
آزاد يا قيدي؟

عورت جي حيثيت ۽ مقام بابت سڄي دنيا ۾ پنهنجو معيار آهي

پروفيسر آفتاب احمد منير

انسان آزاد ڄائو آهي پر هر هنڌ پابند آهي. اها ڳالهه ادجڳاد کان عورت بابت درست چئي سگهجي ٿي. گڏيل قومن جي پڌرنامي موجب دنيا جي سمورين قومن کي مردن ۽ عورتن واسطي هڪجيترا حق مهيا ڪرڻ گهرجن پر دنيا جي تقريبا هر معاشري ۾ عورت جي اهليت ۽ مقام بابت پنهنجو معيار آهي، انڪري ان تي پيروسو ٿو ڪيو وڃي. پاڪستان جهڙن ملڪن ۾ جتي غربت، جاهليت ۽ مدي خارج رسمون ۽ رواج عام آهن، عورت کي وڌيڪ مصيبتن جو منهن ڏسڻو ٿو پوي. پاڪستاني عورت اڄ به اهڙي ماحول ۾ جيئري آهي جتي سندس زندگيءَ سان لاڳاپيل اڪثر فيصلا مرد ئي ڪري.

عورتن کي گهرڻ ۾ باندي رکڻ ۾ ڪيترائي عنصر اهم ڪردار ادا ڪن ٿا. جن ۾ ڪٽنب جو وڏو تعداد (سراسري طور تي هڪ عورت ستن کان اٺ ٻار ڄڻي ٿي) ننڍي وهيءَ ۾ شادي ۽ جلدي ماءُ بڻجڻ (شاديءَ جي سراسري ڄمار ساڍا سورهن سال) حمل روڪ دوائن جي استعمال ڊپ ۽ شڪ، مرضن بابت وهم کان سواءِ مڙس ۽ ساهرن جا اعتراض اهم آهن.

هر هر ۽ جلدي حاملا ٿيڻ تي عورتن ۾ فولاد جي گهٽتائي ٿيندي آهي جنهن جو نتيجو رت جي کوٽ ۽ ويم دوران موت جي صورت ۾ نڪرندو آهي. ڄمڻ کان ئي عورت ٻئي درجي جي ورتاءُ جو شڪار ٿئي ٿي. اهو تصور عام آهي ته عورت

رڳو وات سان چيو ٿي وڃي جڏهن ته مرد هٿ ۾ آيل ٿو. حڪومت جي دعويٰ آهي ته مجموعي قومي آمدنيءَ جو 33 سيڪڙو حصو عورتن وٽان اچي ٿو پر اهي انگ اکر مشڪوڪ آهن. ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته ملڪي ترقي ۽ پيداوار ۾ عورت جو حصو وڌايو وڃي ڇاڪاڻ جو اڃان تائين اهو شعبو رڳو مردن جي هڪ هٿيءَ تي ٻڌل ليکيو ٿو وڃي.

اسلامي معاشري ۾ عورتن جي حيثيت تي نڪتي چيني ڪندڙن کي اهو ڄاڻڻ گهرجي ته اسلام ۾ عورت ۽ مرد وچ ۾ "آزادي" جي تصور ۾ ڪو فرق ناهي ۽ سمورن انسانن کي هڪجيترا حق حاصل آهن. بهرحال اها حقيقت آهي ته رڳو اسانجي معاشري ۾ نه پر سڄي دنيا ۾ عورت لاءِ "آزادي" نالي ڪا شيءِ موجود ناهي. وقت اچي ويو آهي جو عورتن کي برابريءَ جو درجو ڏنو وڃي ۽ کين تعليم، شادي ۽ ڪٽنبي رٿابندي جهڙا اهم فيصلا ڪرڻ جي آزادي ڏني وڃي.

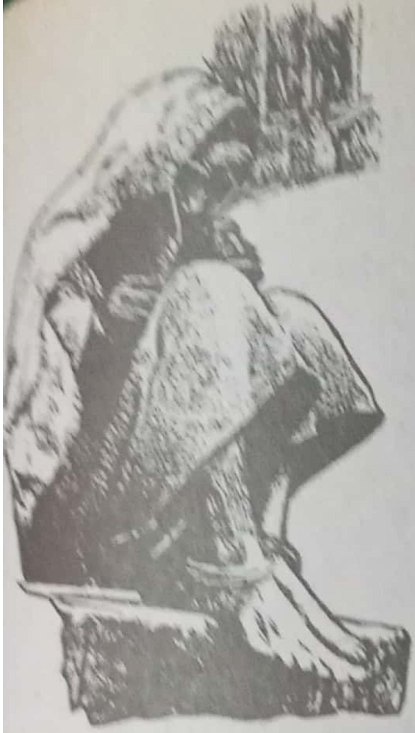
ڳوٺن جي هڪ عام عورت جهالت ۽ غربت سان سٽيل گهراڻي ۾ اک کولي ٿي. سندس وهانءُ 13 کان 16 سالن جي ڄمار دوران ڪرايو ٿو وڃي. هو ست اٺ ٻار ڄڻي ٿي ۽ ان ڪري کيس پنهنجي همعصر مردن جي مقابلي ۾ موت جو جوکم وڌيڪ هوندو آهي. جيڪڏهن هوءَ انهن حالتن کي منهن ڏئي وڃي ته کيس ڪيترائي اهڙا مرض ٿا ٿين جو مڙس ۽ ڪٽنب کيس قبولڻ کان انڪار ٿا ڪن. پاڪستان جي ڪل ساڍا تيرهن ڪروڙ جي آباديءَ ۾ عورتون 48 سيڪڙو آهن. هڪ ڪاٿي موجب ان ۾ مائرن جي مرتئي جي شرح هڪ لک تي 500 کان 600 آهي.

سنڌ ۾ مائرن جي خراب صحت ۽ غذائيت ۾ کوٽ کان سواءِ ٻارن جي وڏي تعداد سبب ٻارن ۽ مائرن جي مرتين جو انگ تمام گهڻو آهي. ٻئي پاسي مائرن جي مرتئي جي انگ جو ڪاٿو لڳائڻ به ڏکيو ڪم آهي. اسپتال ۾ مرندڙ مائرن جا انگ اکر ان ڪري به وڌيڪ آهن جو کين دير سان اسپتال رسايو ٿو وڃي.

صحت جو مطلب مرض جي اڻ هوند ناهي پر اها ذهني، طبعي ۽ سماجي بهتريءَ جو نالو آهي. مرضن جو علاج ضرور ٿيڻ گهرجي پر هاڻ وقت اچي ويو آهي جو اسين عورتن کي تعليم ڏيون ۽ خاص طور تي مائرن کي سٺي صحت برقرار رکڻ جي تربيت ڏيون. اڪثر معاشري ۾ عورتن کي فيصلي جو حق ناهي. ان ڪري ميڊيڪل ايسوسيئيشن، غير سرڪاري تنظيمن ۽ سياستدانن کي گهرجي ته اهي مائرن بابت فيصلا ڪندي ان ڳالهه کي سامهون رکن. اسانکي ڇوڪرين خلاف هر قسم جي فرق کي ختم ڪرڻو پوندو. معاشري جي سمورن اڳواڻن کي ڪٽنب اندر ۽ ٻاهر ڇوڪرين تي ٿيندڙ ظلمن خلاف آواز اٿارڻ گهرجي.

مائرن جي تحفظ جي لاءِ ماڻهن کي ڀرپور تعليم حاصل ڪرڻي پوندي. هر سماج ۾ ٻه بنيادي گروهه هوندا آهن. تحفظ ڏيڻ وارا ۽ تحفظ وٺڻ وارا. ان ڏکئي مسئلي جو هڪ اهم سبب اهو آهي ته عورتن تائين صحت متعلق معاملا ۽ معلومات نه پئي پهچي. بهرحال اسانجي معاشري ۾ عورتن جي ڪردار بابت شعور وڌي رهيو آهي. 1973ع جي آئين موجب پاڪستان جا سمورا شهري هڪ جيتري حيثيت ۽ حق رکن ٿا ۽ قانون جي نظر ۾ برابر آهن. جنس جي آڌار تي ڪو فرق نه رکيو ويندو ۽ قومي زندگيءَ ۾ عورتن جي ڀرپور شرڪت ممڪن بنائڻ لاءِ سموريون ڪوششون صرف ڪيون وينديون. ٿي سگهي ٿو ته اسين درست راهه تي هجون پر اڃان گهڻو ڪجهه ڪرڻ باقي آهي. □

CamScanner



هڪ عام عورت جو موت

هڪ عظيم هاڃو ماٺ ميٺ ۾ لکجي ويو
هڪ عورت ٻار ڄڻيندي گذاري وئي.

ڊاڪٽر آصف اسلم

ظاهري طور تي اهو هڪ غير اهم عورت جو موت هو. سنڌس قبر تي گُل چاڙهڻ لاءِ ڪوبه نه ويو. معتبرن جي تاثرن لاءِ ڪو تعزيتي نوٽبڪ نه رکيو ويو. رڳو هڪ ننڍڙي ڪُٽنب جي واجبي آهه وزاري هئي، جنهن جي ڳوڙهن ۾ پالوٽ نه پلٽايا. ان موت تي اخبار جي ڪا وڏي ڪالمي خبر ڇپجي نه ئي اخبار ڪي خاص ضميما ڪڍيا. اهي اينڊ اهو موت هڪ عام ڳالهه لکيو ويو. معمول جو واقعو جيڪو صبح شام ٿيندو ئي رهي، هڪ عورت ٻار ڄڻيندي گذاري وئي. هڪ عظيم هاڃو ماٺ ميٺ ۾ لکجي ويو، جيڪو هر پل سڄي دنيا ۾ ڪٿي نه ڪٿي ٿيندو ئي رهي ۽ پنهنجا سنگين اثر ڇڏي خاموشيءَ سان ميسارجيو وڃي. ان موت جون تباهه ڪاريون، دل ڏاريندڙ آهن پر دنيءَ جي ڪولي جي عظيم الشان پکيڙ سبب اهو موت ڪنهن ڌيان جوڳو نٿو بڻجي. ڪنهن اخبار، رسالي، ريڊيو يا ٽيليويزن تي اهي خبر نٿي اچي. جيتوڻيڪ اهو تعداد ۾ هر ڏينهن هڪ هوائي جهاز جي تباهيءَ جيترو ٿي آهي پر پوءِ به ڪنهن اخبار جي سُرخي ٿو بڻجي.

هر منٽ دنيا جي ڪنهن نه ڪنهن ڪُنڊ ۾ حمل يا ويم سان لاڳاپيل ڪنهن پيچيدگيءَ سبب هڪ عورت موت جو کاڄ ٿي بڻجي. ڪاٿو لڳايو ويو آهي ته هر سال گهٽ ۾ گهٽ پنج لک پنجاسي هزار عورتون حمل دوران گذاري ٿيون وڃن. انهن مان 95 سيڪڙو جو تعلق اسرندڙ دنيا سان آهي. ٻئي پاسي رڳو ڏکڻ ايشيا ۾ ان تعداد مان 46 سيڪڙو مرتيا ٿين ٿا. افسوس ڀري ڳالهه اها آهي ته پاڪستان ۾ ان تعداد بابت ڪو به نٿو ڄاڻي. هڪ اندازي موجب جيڪو پيدا ٿيندڙ هر هڪ لک ٻارن جي ڄمر دوران 340 عورتون پنهنجي زندگيءَ تان هٿ ڌوئيو وڃهن. پر اهو رڳو هڪ اندازو آهي جيڪو غلط به ٿي سگهي ٿو ۽ ويم دوران مرندڙ عورتن جو تعداد ان کان گهڻو وڌيڪ ٿي سگهي ٿو. ڇاڪاڻ جو ان بابت عام طور تي ڪنهن کي ڄاڻ نه هوندي آهي ته ٻئي پاسي انهن کي ڳڻيو به نه ويندو آهي. 1978ع جي هڪ سرڪاري دستاويز موجب، پاڪستان ۾ ويم دوران مرندڙ عورتن جو

تعداد ڏکڻ ايشيا جي ٻين ملڪن جيترو يا انکان وڌيڪ آهي. ياد رهي ته اها شرح دنيا ۾ وڏي ترين ليکي ٿي وڃي.

حمل دوران مرتين جو اهو سلسلو پاڪستان جهڙي ملڪ لاءِ ڪنهن ٻوائنٽي المئي کان قطعي گهٽ ناهي. اسپالا يونيورسٽي سوئيڊن جي هڪ تربيتي پروگرام جي لفظن ۾ ”اهو پنهنجي جسم ۽ مساوات ۽ سماجي انصاف جي حوالي سان ڪنهن هاجي کان گهٽ ناهي.“ ان رپورٽ موجب مسئلي کي مناسب انداز ۾ منهن ڏيڻ لاءِ ملڪي پروگرام سان گڏوگڏ عالمي سهائتا به ضروري آهي. ان لاءِ سياسي اخلاص، وسيلن جي فراهمي ۽ ڄاڻ جي واڌ ويجھ سان ' گڏوگڏ انهن سمورن جو اثرائتو استعمال ٿيڻ گهرجي.

اسانکي ياد رکڻو پوندو ته عمل جو وقت آهستي آهستي مٺ ۾ واريءَ جيان گذري پيو ڇڏهن ته ان ڏس ۾ ڄاڻ ٻڌي ڪٿي سهيڙجي پئي. اسين ڄاڻون ٿا ته ايجان تائين اسين رڳو اندازن تي ڀاڙيون ٿا پر اسان وٽ ڪجھ تحقيقي رپورٽون به آهن. حيدرآباد جي لياقت ميڊيڪل ڪاليج اسپتال 1990ع کان 1995ع تائين حمل جي مرتين ۾ واڌ جي نشاندهي ڪئي آهي. اسپتال جي انگن اکرن جو تجزيو ڪرڻ سان پتو لڳندو ته عورتن کي تمام گهڻي دير سان اسپتال آندو ويو. هڪ ٻي تحقيق موجب، جيڪا پروفيسر صادق جعفري پنهنجي ساٿين سان گڏجي، جناح اسپتال آندل انهن 150 حاملا عورتن بابت ڪئي جيڪي ويم دوران

> **مائرن جي موت جا ڪجھ سبب ڪيئن دير سان اسپتال پهچائڻ، مڙس جو گهر نه هئڻ ۽ مناسب طبي سهولتن جي اڻ هوند آهن.**

گذاري ويون، تنهن رخ سامهون آيو، عورتن کي دير سان اسپتال آڻڻ جا سڀ کان وڏا سبب معاشي ڏکيائي (36 سيڪڙو) سماجي رڪاوٽون جهڙوڪ مڙس جو گهر نه هئڻ (33 سيڪڙو) ۽ مناسب طبي سهولتن جي اڻ هوند (20 سيڪڙو) هئا. طبي مسئلن بابت ڄاتو ويو ته جيڪڏهن وقت سر عمل ڪيو وڃي ها ته انهن کي ٽارڻ ممڪن هو يا انهن مرضن جو علاج ٿي ٿي سگهيو. سڀ کان وڏي افسوس ڀري ڳالھ اها آهي ته اهي عورتون ڪنهن ڏورانهين ماڳ کان نه پر اسپتال جي پنجن کان ڏهن ڪلوميٽرن جي فاصلي تي آباديءَ کان آنديون ويون هيون. اهڙن علائقن ۾ به رهندڙ عورتون وقت سر اسپتال نٿيون پهچي سگهن. تحقيق موجب مرضن ۽ طبي مسئلن کان وڌيڪ سماجي، ثقافتي ۽ معاشي رڪاوٽون عورتن جي موت جو سبب آهن.

تحقيق ۾ مسئلي جي حل لاءِ عورتن ۽ مردن جي تعليم تي زور ڏنو ويو آهي. رڳو جديد اوزارن سان سٿيل وڏيون اسپتالون قائم ڪرڻ سان مسئلو حل ٿيڻ جوڳو ناهي. علاج به خيرات جيان گهر کان ٿو شروع ٿئي. ڪنهن به ماءُ جي موت جي شروعات پنهنجي سماج (ڪميونٽي) ۾ ٿئي ٿي ۽ اُتان ئي حفاظتي قدمن جي شروعات ٿيڻ گهرجي. درحقيقت اها سماج کان وڌيڪ طبي ماهرن لاءِ هڪ للڪار آهي ته هو پنهنجي اسپتالن کان ٻاهر نڪرن ۽ پنهنجي علم کي اڻ پڙهيلن ۾ پکيڙين، سماج ۾ تبديليءَ سان گڏوگڏ طبي ماهرن جي سوچ جي انداز ۾

باقي صفحي 35 تي

مائرون ڪيئن ٿيون مرن؟

پنجاهه سالن ۾ ڪنهن به حڪومت ماءُ ۽ ٻار جي صحت جو مسئلو حل ڪرڻ جي ڪوشش ناهي ڪئي.

ڊاڪٽر سيد شير شاهه

ماءُ بڻجندڙ عورت جي اَملهه زندگي، اڻڄاڻائي، غفلت ۽ جهالت سبب کهڙيءَ ريت موت جو کاڄ ٿي بڻجي اِهو ڏسڻ لاءِ ڪنهن ب اسپتال ۾ ٻه چار ڏينهن گذارڻ ڪافي ٿيندو. ڊاڪٽر جي حيثيت سان آءٌ اڪثر انهيءَ انساني زندگي ڳڙڪائيندڙ تجربي ۽ مشاهدي مان لنگهان ٿو ۽ ڪڏهن پنهنجي، ڊاڪٽرن ۽ طبي عملي جي سمورين ڪوشش جي باوجود جوان عورتن کي موت کان ڦرڻ ۾ ناڪام ٿو رهان، جيڪي انتهائي خراب حالت ۾ ڪڏهن آخري مرحلن ۾ اسپتال آنديون وينديون آهن. انهن اڀاڳي عورتن مان ڪيترين کي بچائي سگهجي ٿو پر لاپرواهي غير ضروري دير ۽ شعور جي کوٽ سبب اهي عورتون ماري موت جو شڪار ٿيون ٿين.

پڙهندڙن کي اهڙي پنجن واقعن بابت ٻڌائڻ ٿو چاهيان جن ۾ ماءُ بڻجندڙ عورتون تمام گهٽي پيڙا سان يا ته موت جو کاڄ بڻيون يا سڄي حياتيءَ لاءِ عذابن جو شڪار ٿيون.

21 سالن جي نجمه 39 هفتن جي پيٽ سان هئي ۽ سندس بلڊ پريشر 190/120 جي خطرناڪ حد تي پهتل هو. فيملي فزيشن ڪيس هڪدم سول اسپتال ڪراچي منتقل ڪرڻ لاءِ چيو. جنهن ايمبولينس ۾ نجمه کي اسپتال نيو پئي ويو سو ڏهين محرم جي جلوس سبب قائداعظم جي مزار کان اڳتي وڌي نه سگهي. جلوس ڪان نڪرڻ ۾ انڪي ادائي ڪلاڪ لڳا. سول اسپتال پهچڻ تائين نجمه کي جهٽڪن جا ٽي دورا پئجي چڪا هئا. حادثاتي شعبي جي ڊاڪٽر پاڻ کو بلو بندوبست ڪرڻ بدران زناني بيمارين جي ڊاڪٽرياڻي کي گهرايو جيڪا ويهن منٽن کا پوءِ پهتي. نجمه سندس اچڻ کان

وِچ دوران موت هڪ عام واقعو بڻجي ويو آهي. خاص طور تي اسانجي پوئتي پيل معاشري ۾ جتي تعليم ۽ بنيادي شعور جي کوٽ آهي ۽ جتي عورت کي انسان نه ٿو سمجهيو وڃي. پوين پنجاهه سالن ۾ پاڪستان ۾ حڪومت پل نواز شريف جي هجي يا بينظير جي، جنرل ضياء جي هجي يا ذوالفقار علي ڀٽي جي يا ايوب خان جي، ماءُ ۽ ٻار جي صحت جي مسئلي کي سڀ کان گهٽ اهميت ڏني وئي آهي ۽ اهو حل ڪرڻ لاءِ ڪا سنجيده ڪوشش نه ڪئي وئي آهي. ان عرصي دوران لکين عورتن جي ٻي واهرو موت لاءِ ذميوار اسان جا حڪمران به آهن ته اسان جو معاشرو به.

اگيني ڪنور دنيا کان موڪلائي چڪي هئي.

ذميوار ڪير هو؟

نجمه جي بي وقتي ۽ افسوسناڪ موت جا هيءُ سڀ ذميوار آهن.

فيملي ڊاڪٽر: جنهن بلڊ پريشر گهٽائڻ جي ڪا دوا درمل ڏيڻ بدران نجمه

جلوس سبب بندر روڊ بند هو. ايمبولنس ادائي ڪلاڪن ۾ اسپتال پهتي، اوستائين نجمه زندگيءَ جي بازي هارائي چڪي هئي.

کي سول اسپتال کڻي وڃڻ جو مشورو ڏنو. کيس خبر هئڻ کپندي هئي ته عاشوري سبب سول اسپتال وڃڻ جو رستو بند آهي.

ايمبولينس ڊرائيور: جيڪو غير ترتيب يافتا هئڻ ڪري وقت سر اسپتال پهچڻ جي اهميت ۽ نزاڪت کان اڻ واقف هو. کيس گهربو هو ته سول اسپتال جو رستو بند ملڻ تي هجوم مان رستو ڪڍڻ بدران ڪنهن اهڙي اسپتال جو رخ ڪري ها جنهن جو رستو صاف ملي ها.

جلوس جا منتظم: جن کي ايمبولنس ۾ زندگي ۽ موت سان ڦيٿ کائيندڙ مريض جي حالت جو احساس نه هو. پاڪستان ۽ ٻين اُسرندڙ ملڪن ۾ اهڙا هاڃا ٿيندا رهن ٿا ۽ ٿيندا به رهندا ڇاڪاڻ جو هتي انساني جان جي ڪا اهميت ناهي.

ٽريفڪ پوليس: جيڪا صدر، وزيراعظم يا وڏي وزير جي گاڏيءَ لاءِ رستو ڪڍڻ جي ته هر ڪوشش ڪري ٿي پر ايمبولينس لاءِ رستو ڪڍڻ ۾ سدائين لاپرواهي جو مظاهرو ٿي ڪري.

حادثاتي شعبي جو ڊاڪٽر: جيڪو هر زناني بيماري لاءِ ڊاڪٽرياڻي گهرائڻ پنهنجو فرض ٿو سمجهي ۽ پنهنجي سر ڪا ابتدائي طبي امداد ڏيڻ بدران واسطيدار وارڊ ۾ فون ڪري پنهنجي ليکي پنهنجي ذميواريءَ کان آجو ٿي ويو.

ڊاڪٽرياڻي: جنهن ڪنهن ڳاله ڪري حادثاتي شعبي ۾ پهچڻ ۾ دير لڳائي ۽ انجو احساس نه ڪيائين ته ان سان مريض مائي مري به سگهي ٿي.

اهو ظاهري طور تي معمولي طبي مسئلو هو پر ڪيترن ئي ماڻهن جي غير ذميواريءَ سبب هڪ ماءُ ٻڄندڙ عورت موت جي ڀاڪرن ۾ ڀرجي وئي.

سوچيو ته اهو ان عورت جو ڀاڳ هو يا هن معاشري جو ڀاڳ.

⁂

گجرات جي رهواسڻ 29 سالن جي نذيران جنهن کي پنج ٻار ٿيڻ کان پوءِ ٻار روڪ واسطي ڪٿنبي رٿابنديءَ جي ڊاڪٽرياڻيءَ ڇلو (IUC) فٽ ڪيو پر انجي ٽن مهينن کانپوءِ هوءَ وري ڳورهاري ٿي پئي. حمل جو پتو پوڻ تي هوءَ ڪٽنبي رٿابندي جي ڪلينڪ وئي جتي ڊاڪٽرياڻي ڇلو ته ڪڍي ڇڏيو پر حمل بابت ڪا هدايت نه ڪيائين.

نذيران جو مڙس هڪ فيڪٽريءَ ۾ ڪم ڪندو هو. جتان ملندڙ انتهائي معمولي اجوري ۾ سندن ڪٽنب جو انتهائي تنگدست گذارو ٿي ٿيو.

نذيران حمل ختم ڪرائڻ لاءِ ڪنهن غير تربيت يافتا دائي سان له وچڙ ۾ آئي. نتيجي ۾ کيس ٽن ڏينهن کان پوءِ عزيز ڀٽي شهيد اسپتال آندو ويو ته سندس بخار 106 ڊگرين تائين پهتل هو. نبض ڳولهي نٿي لڌي، بلڊ پريشر تمام گهٽو هو ۽ جسم مان بدبودار رطوبت خارج پئي ٿي.

ڪٽنب جي ڪنهن به فرد کي ڳالهه جو پتو نه هو. ڇهن ڪلاڪن تائين ساهه جي بحالي وارين ڪوششن جي باوجود موت جو بڪ ٿي ويو. سندس ٻچيداني ۾ سوراخ ٿي ويو هو ۽ رت ۾ زهر پکڙجي چڪو هو اهي سندس موت جا سبب هئا.

ذميوار ڪير؟

ڪٽنبي رٿابندي واري ڪلينڪ: جتان جي عملي نذيران کي مناسب مشورو نه ڏنو ۽ ڪيس پنهنجي حال تي ڇڏي ڏنو.

غير تربيت يافتا دائي: جنهن ٻار ڪيرائڻ جي ڪوشش ۾ ٻچيداني ۾ سوراخ ڪري وڌو.

معاشرو: جنهن ۾ عورت کي ايترو ڪريل درجو ڏنو ويو آهي جو هوءَ پنهنجي حمل ۽ اهڙي مسئلن کي اڪيلي سر منهن ڏيڻ تي مجبور آهي.

*

عزت گل، پشاور جي رهواسڻ پنجن ڏينهن جي ماءُ جنهن نيٺ پٽ ڄڻيو هو. جڏهن دائي اها خوشخبري سندس مڙس کي ٻڌائي ته هُن هڪدم سندس هٿ جي ترِيءَ تي هزار رپيا رکيا ۽ پاڻ خوشيءَ جي اظهار طور هوائي فائرنگ ڪرڻ لاءِ گهر کان ٻاهر نڪتو. دائي گهر جي هر فرد کي خوشخبري ٻڌائڻ ۽ انعام وصول ڪرڻ ۾ ڏيءُ ڏنو ته سندس ماءُ جي چوڏاري رت جو ڍيرُ پيو هئي. ڪيس هڪ ويجهي ڪلينڪ پهچايو ويو جتي اُن وقت (اسر جو گهڻو وقت اهڙيءَ نازڪ حال ۾ پئي رهي ۽ هوءَ نيٺ ڪيس ليڊي ريڊنگ اسپتال پهچايو ويو جتي پهچندي ئي پساهه ڏنائين.

ذميوار ڪير آهي؟

روايتون: جن پٽاندڙ پٽ کي ڌيءَ تي ترجيح ڏني ٿي وڃي. پٽ جي خواهش ۾ عورت هر هر حاملا ٿي ٻڌجي ۽ جڏهن پٽ ڄمي ٿو ته اهو سڄي ڪٽنب جي اکين جو نور ٿو ٻڌجي ۽ سندس ماءُ ساڳي اوندهي غار ۾ ڌڪجيو وڃي.

> **شهربانو کي ڏکي ڪاڏيءَ تي ٿني آندو ويو، ڪيس منل ٻار ڄائو. فس ٿيولا سندس حياتي موت کان به بدتر بڻائي ڇڏي.**

دائي: جنهنکي مناسب تربيت نه هئڻ سبب حمل ۽ ويم جي پيچيدگين جي ڄاڻ نه هئي.

پرائيوٽ ڪلينڪ: جتي ڪڏهن به ايمرجنسيءَ ۾ ڊاڪٽر نه ملندو آهي.

عورت جي حيثيت: جنهن جي گهٽ حيثيت سبب عورت کي اُها اهميت ڪڏهن به نه ملي آهي جنهن جي هوءَ انساني طور، ماءُ طور ۽ هڪ نسل وڌائيندڙ طور حقدار آهي.

*

19 سالن جي دُر ٻيبي پوري حمل سان هئي، ڪيس اسپتال رسايو ويو. سندس رت ۾ ڳاڙهي مادي (هيمو گلوبين) جو تناسب ٿي سيڪڙو وڃي بچيو هو جڏهن ته نبض 144 في منٽ جي حساب سان هلي رهي هئي. اسپتال ۾ ڪو به سينئر ڊاڪٽر نه هو. نارمل طريقي سان سندس ٻار ڄائو پر انڪان هڪدم پوءِ ماءُ گذاري وئي. اهو سندس ڦريون ويم هو جنهن دوران هوءَ زندگي وڃائي ويٺي.

ذميوار ڪير؟

گهر ڀاتي: جن حمل دوران ڪنهن به

CamScanner

نذيران غير تربيت يافتا دائي هٿان ٻار ڪيرايو. سنڌس ٻچيدانيءَ ۾ سوراخ ٿي پيو، رت ۾ زهر پکڙجي پيو ۽ هوءَ دنيا مان موڪلائي وئي.

ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ جي زحمت نہ ڪئي. جيڪڏهن ڊاڪٽر جي مشوري سان رت جي چڪاس ٿئي ها تہ پڪ سان ڊريپ جو هيموگلوبين ٺيڪ ڪرڻ لاءِ دوا ڏجي ها ۽ هوءَ رت جي کوٽ جو شڪار نہ ٿئي ها.

اسپتال: جتي بنيادي طبي سهولتون موجود نہ هيون. مريضا جي نازڪ حالت جي باوجود نہ کيس رت چاڙهيو ويو نہ وري ڪنهن قسم جي ضروري ۽ جان بچائيندڙ ڪا طبي امداد ڏني وئي.

جي ها، اسانجي ملڪ ۾ اهڙيون ڪيتريون ئي اسپتال آهن جتي رڳو اسپتال جو بورڊ لڳل هوندو آهي.

⁂

19 سالن جي شهربانو ٺٽي جي هڪ ڳوٺ ۾ ٽن ڏينهن تائين ويم جي سورن کان پوءِ هڪ ڏڪي گاڏيءَ تي ليٽائي سول اسپتال ٺٽي آندي وئي. اُتي ڪو ڊاڪٽر موجود نہ هو. کيس ڪا طبي امداد نہ ڏني وئي. بس ذريعي کيس ڪراچي آندو ويو. جڏهن اسپتال پهتي تہ صدمي جي ڪيفيت ۾ هئي. کيس مئل ٻار ڄائو. سنڌس قاتل ٻچيدانيءَ کي سبيو ويو. سنڌس جسم ۾ زهر پکڙجي چڪو هو انڪري کيس 28 ڏينهن اسپتال ۾ رهڻو پيو. کيس فسٽيولا ٿي پيو هو جنهن جو ڪوشش جي باوجود علاج نہ ٿي سگهيو. بدنصيبي اها تہ سنڌس مڙس کيس اسپتال ڇڏي ويو. هوءَ هڪٻئي پويان مليندڙ صدمن تي چري ٿي پئي. سنڌس ماءُ پيءُ بہ کيس ان حالت ۾ قبولڻ تي تيار نہ هئا ۽ کيس نفسياتي اسپتال ۾ داخل ڪرائي ويا.

ٻن سالن کان پوءِ هوءَ ٻيهر سول اسپتال آئي. کيس ڪا جنسي بيماري ٿي پئي هئي. پيٽ جو دوزخ ڀرڻ لاءِ هاڻ هوءَ جسم فروشي ڪرڻ لڳي هئي. سنڌس ڄمار 21 سال هئي.

ذميوار ڪير؟

نہ تہ اُن ڳوٺ ۾ ڪا ڊسپنسري هئي جتي شهر بانو ٽن ڏينهن تائين سور ۾ تڙڦندي رهي ۽ نہ ئي کيس اڳ ۾ ٺٽي آڻي ڪنهن ڊاڪٽر کي ڏيکارڻ جي زحمت ڪئي وئي. سنڌس ڳوٺ کان شهر تائين ڪا بس نٿي هلي انڪري ٽن ڏينهن کان پوءِ کيس ڏڪي گاڏيءَ جي سفر جي پيڙا سهڻي پئي.

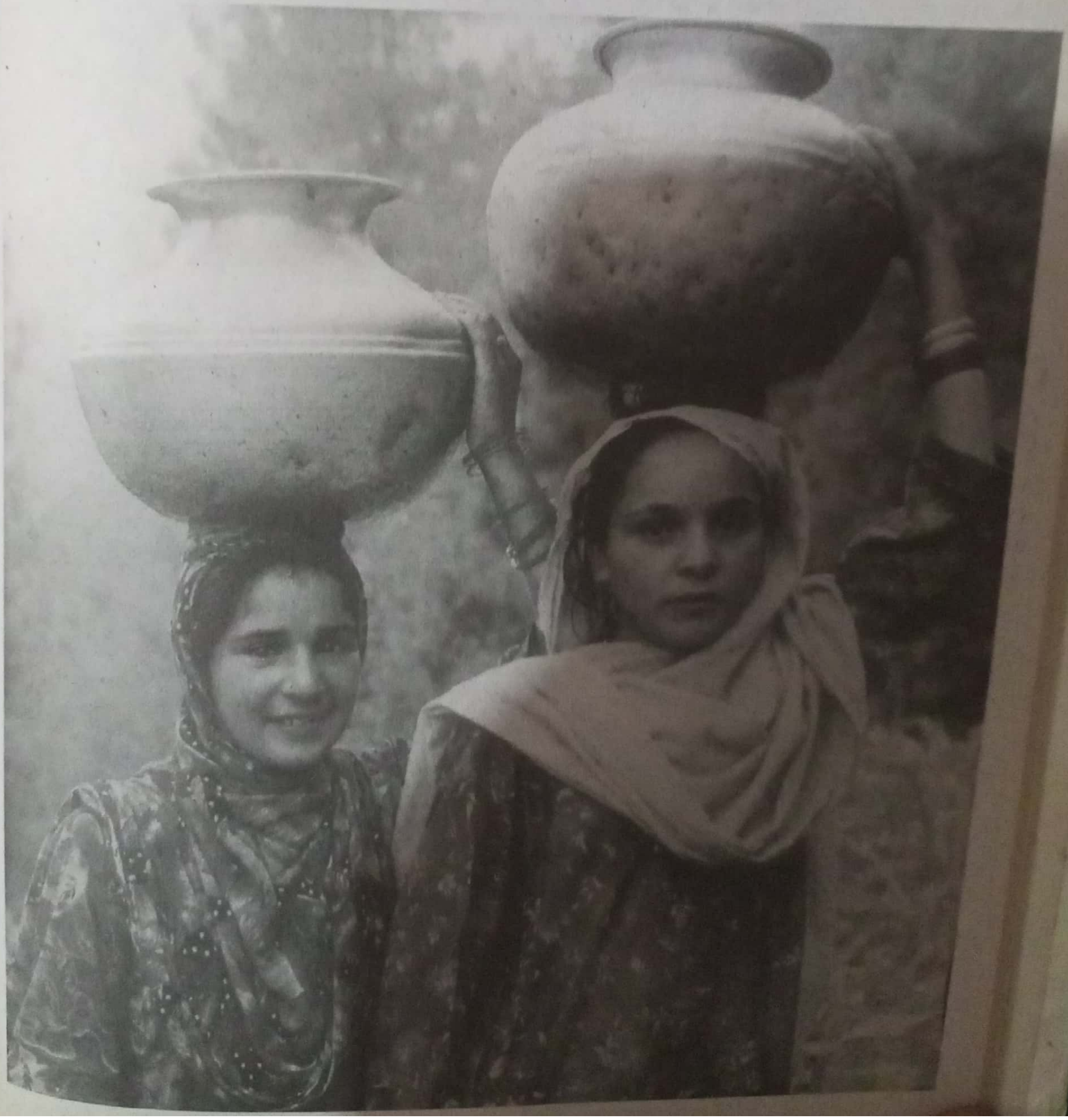
ٺٽي جنرل اسپتال ۾ ڊاڪٽر جي غير موجودگي مجرماڻي غفلت هئي. شهربانو مئي تہ نہ پر سنڌس حياتي موت کان بدتر آهي. ان سوال جو جواب ڪير ڏيندو تہ اسان جي معاشري ۾ ڪيترين عورتن سماجي ڪنورتا ۽ طبي سهولتن جي اڻ هوند ڪري موت جو ڪاج ٻڌبيون؟ شايد اسان جا وزيراعظم، صدر ۽ صحت جا وزير اڄ نہ تہ سڀاڻي ان تي غور لاءِ وقت ڪڍي سگهن!

پاڪستان جون مجبور ۽ مظلوم عورتون

اين جي ٽينڪر

پاڪستان دنيا جي انهن ڪجھ ملڪن مان هڪ آهي جتي مردن جو تعداد عورتن کان وڌيڪ آهي. پاڪستان ڊيموگرافڪ اينڊ هيلٿ سروي (پي ڊي ايچ ايس) موجب 1991ع ۾ هر 108 مردن تي 100 عورتون هيون بهرحال ان شرح ۾ گهٽتائي ٿي رهي آهي.

انهيءَ عدم توازن جو سڀ کان وڏو سبب ڇوڪرين ۽ عورتن جا مختلف سببن ڪري موت آهن. 1993ع جي هڪ سروي



صحت ۽ سماجي ڀلائي جي حوالي سان پاڪستاني عورتن جو ڳاڻيٽو دنيا جي پوئتي پيل ترين عورتن ۾ ٿئي ٿو. هن مضمون ۾ عورتن جي صحت، خاص طور تي حمل ۽ ويم جي انهن مسئلن جو جائزو ورتو ويو آهي جيڪي حمل ۽ ويم دوران ماءُ ۽ ٻار جي مرتين ۽ جسماني معذورين جا وڏا سبب آهن. مس اين جي ٽنڪر ڊگهي عرصي تائين تحقيق ڪان پوءِ پاڪستان ۾ عورتن جي صحت جي حوالي سان هڪ رپورٽ تيار ڪئي آهي جيڪا عالمي بينڪ تازو ئي ڇپرائي ڪئي آهي. هيءُ مضمون مس اين جي ٽنڪر جي تحقيقي رپورٽ جو تت آهي.

موجب هڪ کان ڇهن سالن جي ڇوڪرين جي مرتين جو تناسب ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ 66 سيڪڙو وڌيڪ هو. انهن انگن اکرن مان اها ڳالهه واضح ٿئي ٿئي ته ننڍي ڄمار جي ڇوڪرين ۽ ڇوڪرن وچ ۾ جنسي تفريق ۽ مت ڀيد وارو ورتاءُ آهستي آهستي وڌي رهيو آهي. 1988ع جي نئي هڪ سروي موجب 20 کان 29 سالن جي ڄمار ۾ مرندڙ عورتن جو تعداد 10 کان 19 سالن جي ڄمار وارين ڇوڪرين کان ٻيڻو آهي. اها ڳالهه ٻار پيدا ڪرڻ جي قابل عورتن لاءِ ناڪافي طبي سهولتن جي نشاندهي ڪري ٿي. ساڳي ريت 20 کان 30 سالن جي ڄمار ۾ مرندڙ عورتن جو تعداد به ان ڄمار جي مردن جي ڀيٽ ۾ ٻيڻو آهي. بهرحال اها ڳالهه دلچسپي کان خالي ناهي ته ٻار ڄڻڻ جي لائق ڄمار گذرڻ کان پوءِ عورتن جي زندگين جي شرح ۾ اضافو ٿو ٿئي ۽ هو مردن کان وڌيڪ عرصو جيئريون ٿيون رهن.

ويم دوران موت:

عام طور تي چيو ٿو وڃي ته پاڪستان ۾ هر هڪ لک ويمن دوران تقريبا 340 عورتون زندگيءَ تان هٿ ڌوئيو وڃهن جڏهن ته عالمي صحت تنظيم ۽ يونيسيف جي 1996ع وارين رپورٽن موجب هر 38 مان هڪ ڳورهاري عورت ويم دوران گذاريو وڃي. جيئن ته عورتن بابت ڪي به مستند انگ اکر ناهن تنهن ڪري پي ڊي ايڇ ايس ۾ عمومي شرح حمل ۽ ڊاڪٽرن ۽ تربيت يافتا دائين هٿان ٿيندڙ ويمن کي اڌو رکي لڳايون ٿيون وڃن جن بابت ڪن جاين تي شڪن جو اظهار ڪيو ٿو وڃي. مثال طور پي ڊي ايڇ ايس ۾ ڄاڻايو ويو آهي ته 35 سيڪڙو ويم تربيت يافتا عملي ذريعي ٿيا جڏهن ته عام ڪاٿي موجب اها شرح 20 سيڪڙو کان وڌيڪ ناهي. ساڳي ريت ڪجهه ماهرن جو خيال آهي ته حمل دوران ٿيندڙ مرتين جو تعداد بيان ڪيل انگن اکرن کان گهڻو وڌيڪ آهي.

آغا خان يونيورسٽيءَ جي هڪ سروي موجب ڪراچيءَ ۾ هڪ لک ويمن تي 281 عورتون اجل جو شڪار ٿيون جڏهن ته بلوچستان ۾ اهو تعداد 673 هو. انهن مان 36 سيڪڙو ٻار ڄمڻ کان پوءِ رت وهڻ سبب، 17 سيڪڙو ٻار ڄمڻ کان اڳ رت وهڻ سبب، 16 سيڪڙو انفيڪشن سبب ۽ 14 سيڪڙو جهٽڪي سبب موت جو ڪاڄ ٿيون. ان سڌي مرتين ۽ يرقان (14 سيڪڙو) سڀ کان اهم سبب ثابت ٿيو.

ڳورهاري عورتن جي مرتين جو هڪ اهم سبب ناتجربيڪار دائين ۽ عطائين هٿان ٻار ڪيرائڻ به آهي. جيئن ته ٻار ڪيرائڻ بابت ملڪي قانون سخت آهي ان ڪري اڪثر عورتون ڳجهي ريت ٻار ڪيرائڻ جو رستو اختيار ٿيون ڪن ۽ زندگيءَ تان هٿ ڌوئيو وڃهن. آغا خان اسپتال جي هڪ سروي موجب ويم دوران مرندڙ 5 سيڪڙو عورتون ٻار ڪيرائڻ جو شڪار ٿين ٿيون. 30 سرڪاري ۽ خانگي اسپتالن جي سروي

مان معلوم ٿيو آهي ته اُتي ٻار ڄڻائڻ دوران مرندڙ عورتن جو تعداد سمورن ويمن دوران مرندڙ عورتن جو 11 سيڪڙو آهي. ان نوعيت جي فيصل آباد ۾ ڪيل هڪ ٻئي سروي موجب اِهو تعداد تقريبا 13 سيڪڙو آهي.

ٻارن جا مرتيا ۽ مائرن جي صحت:

ٻار جي تندرستي ۽ صحت جو دارومدار ماءُ جي صحت ۽ کيس ملندڙ غذا تي آهي. پاڪستان ۾ اڌ کان وڌيڪ مائرون رت جي کوٽ جو شڪار آهن جڏهن ته ٽن مان ٻه عورتون غير تربيت يافتا داين ذريعي گهر تي ويم ٿيون ڪرائين ان ڪري ٻارن جي مرتين ۽ ويم دوران پيچيدگين جو تعداد تمام گهڻو آهي ۽ ايشيا ۾ اِها بلند ترين شرح ليکجي ٿي.

ڳوٺاڻي عورتن جي مرتين جو وڏو سبب اڻ تجربيڪار دائين ۽ عطائين هٿان ٻار ڄڻائڻ آهي.

بهرحال گڏريل پن ڍڪڻ دوران ٻارن جي مرتين جي شرح ۾ چڱي موچاري گهٽتائي آئي آهي جنهن جو هڪ وڏو سبب حفاظتي ٽڪن جو ڦهلاءُ آهي. البته مائرن جي مرتين جي شرح اڃان ساڳي آهي. هاٿوڪن انگن اکرن موجب پاڪستان ۾ 50 سيڪڙو کان وڌيڪ تازا ڄاول ۽ پنجن سالن کان ننڍا ٻار شروعاتي پنجن مهينن ۾ ئي گذاري ٿا وڃن. انهن مرتين جا سبب مائرن جي خراب صحت، اڻپوري غذا، حمل دوران ضروري دوائن جي اڻ هوند ۽ ويم مهل پيچيدگيون پيدا ٿيڻ آهن. مائرن جي صحت ۽ ٻارن جي مرتين بابت ڪيترائي انگ اکر موجود آهن. مثال طور پنجن سالن کان گهٽ ڄمار جي مرندڙ ٻارن ۾

اهڙي ٻارن جو تعداد 70 سيڪڙو کان وڌيڪ هوندو آهي جن جون مائرون حمل دوران ضروري سهولتن ۽ غذا کان محروم ٿيون رهن يا وري ويم دوران اڻپوري سهولتن جو شڪار ٿيون ٿين.

پاڪستان ۾ ٻارن جي مرتين جو هڪ بنيادي سبب جهٽڪي جي بيماري به آهي 1996ع ۾ تقريبا 30 هزار ٻار ان بيماريءَ جو شڪار ٿيا يعني هر هڪ هزار ٻارن مان 7 ٻار ان جو شڪار بڻيا. نائيجيريا ۽ ڀارت کان پوءِ اهو تعداد دنيا ۾ سڀ کان وڌيڪ آهي. اندازو آهي ته جيڪڏهن مائرن کي ان جا وقت سر ٽُڪا هنيا وڃن ته پوءِ ايندڙ خرچ اڌو اڌ گهٽتائي سگهجن ٿا.

ڄمڻ مهل پاڪستان ۾ هر ڇئن مان هڪ ٻار وزن جي کوٽ (تقريبا اڍائي ڪلو) جو شڪار هوندو آهي. اها شرح دنيا جي انتهائي وڏين ۾ ڳڻجي ٿي. ان جو سبب مائرن ۾ رت جي کوٽ ۽ اڻپوري غذا آهي. ان کانسواءِ وٽامن اي ۽ آئيوڊين جي کوٽ به اهم سبب آهن. اترين علائقن ۾ تقريبا 70 سيڪڙو ٻار انڪري ئي مئل ڄمن ٿا يا پهرين مهيني دوران ئي مري وڃن. جيئرا بچي سگهندڙ ٻار ذهني مرض جو شڪار ٿا ٿين. ٻئي پاسي وزن جي کوٽ جي شڪار ٻارن جي شرح گڏريل پن ڍڪڻ کان مسلسل 27 سيڪڙو آهي.

ٻارن جو تعداد به انهيءَ خراب صورتحال جو ذميوار آهي. پاڪستان ۾ ٻار جي مرتئي جا امڪان اوڏي مهل انتهائي وڏي ٿا وڃن جڏهن ماءُ جي ڄمار 18 سالن کان گهٽ هجي يا پوئين ٻار جي پيدائش کي گهڻو عرصو نه لنگهيو هجي. پيدائش ۾ وقفو ٻار جي زندگيءَ جا امڪان وڌايو ڇڏي. جيڪڏهن ٻن ٻارن جي ڄم ۾ ٻن سالن کان گهٽ وقفو آهي ته ٻارن جي

مرڻ جا امڪان پيٽا ٿي وڃن ٿا.

اڻپوري غذا:

پاڪستان ۾ پوئتي پيل طبقو اڻپوري کاڌ خوراڪ جو شڪار آهي. خاص طور تي عورتن لاءِ ته اهو معاملو انتهائي نازڪ آهي ڇاڪاڻ جو اڻپوري کاڌ خوراڪ جا اثر ڪيترين ئي نسلن تائين هلن ٿا. پاڪستاني ٻارن ۾ رت جي کوٽ عام ڳالهه آهي. 1985_87ع جي هڪ سروي موجب پاڪستاني عورتن کي مردن جي ڀيٽ ۾ غذا ۾ فولاد جو گهٽ مقدار ملي ٿو حالانڪ کين مردن جي ڀيٽ ۾ خوراڪ ۾ فولاد ٽي ڀيرا وڌيڪ گهربل هوندو آهي. حمل دوران ته کين مقرر ٿيل تعداد کان اڌ فولاد نصيب ٿئي ٿو. رت جي کوٽ جا اهم سبب ننڍي وهيءَ ۾ شادي، ٻارن جو وڌيڪ تعداد، جن ۾ گهٽ وقفو، اڻپوري غذا، گهريلو غير متوازن غذائي عادتون، پيٽ ۾ جيتن ۽ حمل دوران فولاد جي شامل مقدار نه ملڻ آهن.

انگن اکرن جي وفاقي اداري جي 1995ع واري هڪ سروي موجب ڳورهاري عورتن مان رڳو 87 سيڪڙو جڏهن ته ٿڃ پيارينڊڙ رڳو 47 سيڪڙو مائرن کي مناسب ڪيلوريز ملن ٿيون. 1985_86ع جي هڪ سروي ۾ ٻڌايو ويو آهي ته 34 سيڪڙو ڳورهاري عورتون وزن جي گهٽتائيءَ جو شڪار آهن. اهڙيون مائرون ڪمزور ٻار ڄڻين ٿيون ۽ ويم دوران پيچيدگين جو شڪار ٿيون پڄن. جيڪڏهن اهڙيون مائرون ڇوڪريون ٿيون ڄڻين ته اهي بلوغت جي ڄمار تي رسڻ کان پوءِ حمل دوران ڏکيائين يا ڪمزور يا ان جي مصيبتن مان ٿيون لنگهن.

مختلف مرض:

حمل دوران ۽ ويم مهل عورتن کي تمام گهڻن مرضن ۽ اهنجن جو منهن ڏسڻو ٿو پوي. ان جا سبب ماهواريءَ بابت ناڪافي ڄاڻ، غير محفوظ ويم، گندي پاڻي جو استعمال، سيوريج سسٽم جي محرومي ۽ عمومي صحت کان سواءِ جنسي معاملن بابت ڄاڻ نه هئڻ آهن. عورتون نه رڳو جنسي بيمارين جو گهڻو شڪار ٿين ٿيون پر مردن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ پيچيدگين جو به منهن ٿيون ڏسن. جنسي مرض سبب کين پچيدانيءَ ۾ سوڄ، تڪليف ڀريو ويم، سنڌپڻي ۽ ٻين شڪايتن سان گڏوگڏ مستقل سور به ٿي سگهن ٿا. ان کان سواءِ هو ايڊز ۽ ايچ آءِ وي جي شڪار ٿيڻ جو به سڀ ڪره ٿي سگهن ٿيون. عالمي صحت تنظيم موجب 1995ع جي آخر تائين پاڪستان ۾ ايڊز جي متاثر ٿيل ماڻهن جو تعداد 40 هزار هو. بهرحال ان ڏس ۾ ڪي به مستند انگ اکر ناهن ۽ ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته صورتحال تي نظر رکجي ته جيئن بچاءَ جا رستا اختيار ڪري سگهجن.

ٻئي پاسي ڇاتي ۽ ٻين عضون جو ڪينسر به وڏي تعداد ۾ عورتن کي ٿئي

تو. چنني صوبن جي پنجن اسپتالن ۾ ڪيل سروي موجب ڪينسر جي شڪار سورين عورتن مان 19 سيڪڙو کي عورتاڻي عضون جو ڪينسر ٿئي ٿو جڏهن ته 9 سيڪڙو کي ٻچيداني ۽ 26 سيڪڙو کي ڇاتي جو ڪينسر ٿئي ٿو.

عورتن تي تشدد:

عورتن جي ترقيءَ واري وزارت جي هڪ رپورٽ موجب عورتن تي تشدد سماجي روايتن جو نتيجو آهي جتي مرد جي حاڪميت ۽ عورت جي اطاعت قائم ڪئي ٿي وڃي. رپورٽ موجب زال تي تشدد عام ڳالهه آهي جڏهن ته زوريءَ ڏاڍائيءَ جا روزانو سراسري چار واقعا پيش اچن ٿا.

پنجاب جي ڳوٺاڻي علائقن ۾ ٿيندڙ هڪ سروي ۾ 35 سيڪڙو عورتن ڄاڻايو ته کين سندن مڙسن ڪنهن نه ڪنهن مرحلي تي مارڪُٽ جو نشانو بڻايو جڏهن ته

> **مردن جي ڀيٽ ۾ عورتن کي غذا ۾ فولاد جي وڌيڪ ضرورت هوندي آهي پر پاڪستان ۾ عورتن کي مردن جي ڀيٽ ۾ گهٽ فولاد ميسر آهي.**

7 سيڪڙو جو چوڻ هو ته کين اڪثر تشدد جو نشانو بڻايو ويندو آهي. حيرت انگيز طور تي اها ڳالهه سامهون آئي ته خوشحال علائقن جي به 50 سيڪڙو کان وڌيڪ عورتن کي جسماني تشدد جو نشانو بڻايو ٿو وڃي.

ڪراچي ۾ ٿيندڙ ۾ سروي رپورٽون به انهن حقيقتن جي تصديق ڪيون ٿيون. پاڪستاني سماج ۾ عورتن تي تشدد معمول جي ڳالهه آهي. 176 پرڻيل مردن جي ڪيل سروي مان 74 سيڪڙو جو چوڻ

هو ته گهريلو جهيڙا عام ڳالهه آهن جڏهن 65 سيڪڙو جو چوڻ هو ته ان ڏس ۾ عام هموار ڪرڻ گهرجي. 28 سيڪڙو مردن گذريل سال پنهنجي زال کي تشدد ڪرڻ جو اعتراف ڪيو. منجهائن 93 سيڪڙو زخم ۽ 31 سيڪڙو ايذاءُ رسائڻ جي تصديق ڪئي. تشدد جا سبب ٻار (72 سيڪڙو) معاشي پريشانيون (71 سيڪڙو) هئا.

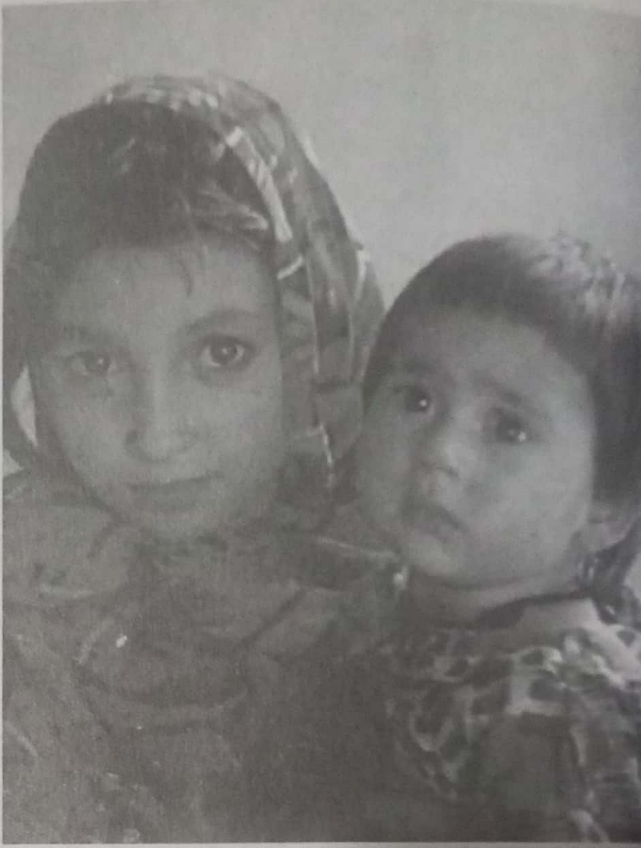
ڪراچيءَ ۾ ٿي ٿيل هڪ ٻي سروي تحت 150 عورتن مان 34 سيڪڙو انڪشاف ڪيو ته کين ڪنهن نه ڪنهن صورت ۾ جسماني تشدد جو نشانو بڻايو ويو آهي. 39 سيڪڙو زباني تشدد جي نشاندهي ڪئي جڏهن ته 37 سيڪڙو جسماني ڏاڍائي، 64 سيڪڙو معاشي استحصال ۽ 94 سيڪڙو نفسياتي تشدد ۽ اذيت مان لنگهڻ جو اعتراف ڪيو. جسماني تشدد جي شڪار ٿيندڙ اڌ کان وڌيڪ عورتن ٻڌايو ته تشدد مهل اُهي پيٽ سان هيون جڏهن ته چوٿائي موجب تشدد جي نتيجي ۾ کين حمل ضائع ٿيڻ جي پيڙا مان لنگهڻو پيو.

ڄم جي شرح:

پاڪستان ۾ ڄم جي شرح علائقي جي ٻين ملڪن کان گهڻو وڌيڪ آهي. ... ڪري ماءُ ۽ ٻار لاءِ مختلف مرض ... سواءِ غربت ۽ آباديءَ ۾ اضافي جي مسئلن کي منهن ڏيڻ ڏکيو ٿيندو پيو وڃي. 2.8 سيڪڙو ساليانو واڌ واري شرح (2050ع ...) پاڪستان کي دنيا جي ٽين نمبر وڏي آبادي رياست بڻائي ڇڏيندي جنهن جي رڳو چين ۽ ڀارت کان ٿي گهٽ هوندي.

ڄم جي وڏي شرح جا اثر ۽ سبب:

پاڪستان ۾ وڌندڙ آباديءَ جو سبب حمل روڪ اسمن جي اڻ هوند ۽ وڏي ڪٽنب جي خواهش آهي. ٻنهي ڳالهين ۾ سماجي روايتون اهم ڪردار ادا ڪن ٿيون.



ننڍڙي وهيءَ ۾ ماءُ بڻجڻ سان ماءُ ۽ ٻار ٻنهي جي صحت کي جوکم ٿو رسي جڏهن ته آباديءَ ۾ به تيز رفتار اضافو ٿئي ٿو. جيتوڻيڪ شادي ۽ انکان پوءِ ماءُ بڻجڻ واري سراسري ڄمار ۾ اضافو ٿيو آهي پر اڃان تائين 20 کان 24 سالن جي ڄمار جون 30 سيڪڙو عورتون 19 سالن کان اڳ ماءُرون ٿيون بڻجن. پي ڊي ايڇ ايس 1992ع موجب بلوچستان ۾ 20 سالن کان گهٽ ڄمار وارين ماءُرن جو تعداد پنجاب جي تعداد جي ڀيٽ کان به وڌيڪ آهي.

ٻئي پاسي ٻارن کي ٿڃ ڏيڻ جي شرح به تمام گهٽ آهي. يونيسيف جي 1998ع جي هڪ رپورٽ موجب 3 مهينن کان گهٽ ڄمار جي رڳو 16 سيڪڙو ٻارن کي ماءُرون ٿڃ ڏين ٿيون جڏهن ته سراسري طور پاڪستاني عورتون ٻارن کي 20 مهينن تائين ٿڃ ڏين ٿيون.

ڪٽنبي رٿابنديءَ جا محدود ذريعا:

پاڪستان ۾ علائقي جي ٻين ملڪن جي ڀيٽ ۾ عورتن کي حمل روڪ شين تائين محدود رسائي آهي. 60 سيڪڙو شادي شده عورتون ٻارن جي ڄمر ۾ وقفو چاهين ٿيون ۽ کين ڪٽنبي رٿابنديءَ جي ذريعن جي ضرورت آهي. بهرحال اهڙين عورتن جو تعداد مختلف صوبن ۾ مختلف آهي جيڪي وڌيڪ ٻار نٿيون چاهين. پنجاب ۾ 49 ۽ بلوچستان ۾ 27 سيڪڙو عورتون وڌيڪ ٻارن جون خواهشمند ناهن. پڙهيل عورتن جي چوٿين حصي کي ڪٽنبي رٿابندي جا ذريعا ميسر ناهن. 13 سيڪڙو ٻارن جي ڄمر ۾ وقفو چاهين ٿيون جڏهن ته 24 سيڪڙو کي وڌيڪ ٻارن جي ڪا سڌ ناهي.

پي ڊي ايڇ ايس موجب رڳو 2 سيڪڙو اهڙيون عورتون ٻارن جي ڄمر ۾ وقفي جون خواهشمند هيون جيڪي ڪٽنبي رٿابندي ڪري رهيون هيون. اڪثر عورتن 35 سالن جي ڄمار يا ٽن ٻارن جي ڄمڻ تائين ڪٽنبي رٿابنديءَ جون شيون استعمال نه ڪيون. پٽن جو تعداد به ان ڏس ۾ اهم ڪردار ادا ڪري ٿو. پنجاب ۾ 68 سيڪڙو عورتن جن جا ٻه پٽ هئا، وڌيڪ ٻارن جي خواهش نٿي ڪئي. ڪيتريون ئي عورتون ڳجهي ريت اڻٽرينڊ حمل ڪيرائين ٿيون جنهن سان سندن زندگي داءُ تي لڳيو وڃي، 1996ع ۾ ٿيندڙ هڪ قومي صحت سروي موجب 18 کان 40 سالن جي ڄمار وارين 30 سيڪڙو عورتن گهٽ ۾ گهٽ هڪ ڀيرو ٻار ڪيرائڻ جو اعتراف ڪيو. ان ڏس ۾ انگ اکر سهيڙڻ انتهائي ڏکيو آهي ۽ موجوده انگ اکر حقيقتن جي نشاندهي نٿا ڪن.

ڪٽنبي رٿابندي جي غير مقبوليت جي ٻين سببن ۾ ضمني اثرن جو ڊپ، مڙس يا سس جو سهڪار نه ڪرڻ ۽ مذهبي عقيدا شامل آهن. پي ڊي ايڇ ايس موجب

اڻپڙهيل عورتن مان، جيڪي حمل روڪ شيون استعمال نٿيون ڪن 43 سيڪڙو وڌيڪ ٻارن جون خواهش مند هيون. 25 سيڪڙو کي ڄاڻ نه هئي. 11 سيڪڙو جا مڙس ان تي راضي نه هئا، جڏهن ته 8 سيڪڙو مذهبي عقيدن سبب ڪٽنبي رٿابندي کان پري هيون. 4 سيڪڙو جو خيال هو ته ان جا ضمني اثر ٿين ٿا. بلوچستان ۾ اڻپڙهيل عورتن وٽ مختلف دليل هئا. 37 سيڪڙو ٻار چاهيا ٿي جڏهن ته 47 سيڪڙو کي ڪٽنبي رٿابندي بابت جوڳي ڄاڻ نه هئي.

عورتن جو درجو ۽ ڪٽنب جو تعداد:

پاڪستان ۾ وڏا ڪٽنب پسند ڪيا ٿا وڃن. پي ڊي ايڇ ايس موجب پاڪستاني عورتون في ڪٽنب 4.1 ٻارن کي آئيڊيل (مناسب) ٿيون ليکين. بلوچستان ۾ اها شرح 6.3 تائين به ٿي رهي. اڪثر عورتون پنهنجي ڪٽنب جي تعداد کي "خدا جي رضا" سڏين ٿيون.

پاڪستاني عورتن کي گهرن ۾ پيش ايندڙ غير مناسب حالتن سبب ڄمر جي شرح ۽ روين جي انتهائي ڏکيائين کي ڀوڳڻو ٿو پوي، جنهن ڪري ٻار به متاثر ٿين ٿا. اڄ ڏينهن تي پابندين سبب عورتن کي سماجي ماحول ۾ انتهائي گهڻيون ڏکيائون پيش اچن ٿيون ۽ پنهنجي صحت لاءِ هو پريشانين جو شڪار ٿين ٿيون. تحقيق مان ثابت ٿيو آهي ته اڻپڙهيل عورتن جي ڀيٽ ۾ سيڪنڊري اسڪول تائين تعليم پڙهيل عورتن ۾ ڪٽنبي رٿابندي جا ذريعا استعمال ڪرڻ جي شرح ٻيڻي آهي. پاڪستان ۾ عورتون وڏي تعداد ۾ اڻپڙهيل آهن ۽ 38 ڇوڪرين جي ڀيٽ ۾ 20 ني اسڪول وڃي ٿيون سگهن. ڇوڪرين جي تعليم جي رڪاوٽ ۾ وڏا سبب سڌو سنئون خرچ، ڪم ڪار جي ضرورت، نفعي جي محدود اُميد ۽ ثقافتي رڪاوٽون آهن.

ٻين ڏکيائين ۾ ننڍي ڄمار ۾ شادي، وڏي ڄمار جي مردن سان شادي، پٽن جي خواهش ۽ صحت ۽ آخر ۾ غير متوازن خرچ شامل آهن. مثال طور مائٽ آمدني وڌائڻ لاءِ پٽن جي خواهش ڪندا آهن ۽ پوڙهاپ ۾ سندن ساٿ چاهيندا آهن. ان خواهش سبب ڪٽنب وڌندو ٿو رهي. ان سان گڏوگڏ ٻار ڄمائڻ جي شرح به وڌيو وڃي. مثال طور چين، ڀارت ۽ ڪوريا ۾ ڇوڪرن لاءِ عورتن کي اڪثر ٻار (ڇوڪريون) ڪيرائڻا ٿا پون.

• بهرحال ننڍن ڪٽنبن جي اهميت وڌي رهي آهي ۽ 1995-96ع دوران عورتن 3 ٻارن جي خواهش ڪئي جڏهن ته 20 کان 24 سالن جي عورتن سراسري طور 2.5 ٻار في ڪٽنب جي سڌ ڪئي. هوڏانهن هڪ تازي سروي موجب 38 سيڪڙو مردن ٽن ٻارن جي خواهش ڪئي جڏهن ته رڳو 8 سيڪڙو 2 ٻارن جي ضرورت سان سهمت ظاهر ڪئي.

سُنڊپڻو:

نيشنل ريسرچ انسٽيٽيوٽ آف فرٽيلٽي ڪنٽرول جي هڪ سروي موجب عورتن ۾ شروعاتي سُنڊپڻي جي شرح 3.5 سيڪڙو جڏهن ته ثانوي سُنڊپڻي جي شرح 18.4 سيڪڙو هئي. ثانوي سُنڊپڻي تحت مئل ٻارن جو ڄمڻ ۽ ٻار ڪيرائڻ جا خطرناڪ طريقا ذميوار ٿا نظر اچن. ان کان سواءِ جنسي عضون جي سوڄ، غير صحتمند ويمر ۽ آپريشن به اهم سبب هئا. سرحد ۾ ابتدائي سنڊپڻي جي شرح سڀ کان وڌيڪ يعني 5.4 سيڪڙو هئي جڏهن ته پنجاب جي شهري علائقن ۾ ثانوي سنڊپڻي جي شرح بلند ترين يعني 23 سيڪڙو هئي.

سُنڊپٽي کي عام طور تي عورت جو ڏوهه سمجهيو ٿو وڃي ۽ ان جي آڌار تي گهر ۾ سندس حيثيت طئي ٿئي ٿي.

نوٽ:

1_ دنيا ۾ ڇوڪرين جي پيٽ ۾ ڇوڪرن جو تعداد وڌيڪ ڄمي ٿو جڏهن ته هر ڄمار ۾ مردن جي مرتين جي شرح عورتن کان وڌيڪ هوندي آهي. هڪ سال کان گهٽ پاڪستاني ٻارن ۾ ڇوڪرن جي مرتين جي شرح ڇوڪرين کان ڪو معمولي وڌيڪ هوندي آهي پر ٽن کان چوڏهن سالن جون ڇوڪريون ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ وڌيڪ ٿيون مرن. نون ڄاول ٻارن ۾ جهٽڪي، وقت کان اڳي ڄمڻ ۽ غير مناسب حالتن سبب مرتيا وڌيڪ ٿين ٿا.

البته تيج پئينڊز ٻار ڪيترين ئي وچڙندڙ بيمارين کان محفوظ ٿا رهن. شروعاتي ڪجهه مهينا گذرڻ کان پوءِ اڪثر ٻار انفيڪشن سبب مريو وڃن. انهن مان گهڻن کي بچائڻ ممڪن آهي. حفاظتي ٽڪا، بيمارين جو علاج ۽ بهتر کاڌ خوراڪ استعمال ڪري ٻارن جي مرتين کي گهٽائي سگهجي ٿو. اهڙي سماج ۾ جتي ٻارن سان جنسي مت ڀيد رکيو ويندو هجي، انهن احتياطي تدبيرن جي استعمال سان فرق پئجي سگهي ٿو.

2_ ابتدائي سُنڊپٽو قدرتي ٿي سگهي ٿو. ثانوي سُنڊپٽي جو سبب انفيڪشن يا طبي پيچيدگي ٿي سگهي ٿو.

□

باقي: هڪ عام عورت جو موت

۽ تبديليءَ جي سخت ضرورت آهي. انهيءَ هدف ڏانهن سنڌ ۾ سست پر واضح پيش قدميءَ جي شروعات ٿي چڪي آهي.

1995ع ۾ ڇهه مختلف ادارا ”سنڌ ۾ محفوظ ماءُ_ پڻي واسطي حڪمت عملين جي رٿابندي واري گڏجاڻي“ (Strategic Planning meeting for safe motherhood in Sindh) تحت گڏ ٿيا. انهن ۾ پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن، ڳورهاري عورتن جي صحت واسطي قومي ڪميٽي، ڪاليج آف فزيشنز اينڊ سرجنز، عورتن جي مرضن جي ماهرن جي سوسائٽي ۽ يونيسيف شامل آهن. انهيءَ ايڪتا کان پوءِ سامهون ايندڙ تبديلين جو تجزيو ۽ ڀيٽ ڪرڻ لاءِ ڪراچيءَ ۾ ڳورهاري عورتن جي صحت بابت هڪ سيمينار ڪيو ويو. صوبائي سطح تي رٿابندي سان گڏوگڏ نومبر 1997ع ۾ راولپنڊيءَ ۾ ”عورتن جي صحت بابت قومي فورم“ لاءِ ايجنڊا طئي ڪيو ويو.

يونيسيف ۽ پي ايم اي ان جو اهتمام ڪيو جڏهن ته صحت، ڪٽنبي ڀلائي ۽ عورتن جي ترقيءَ جي وزارتن کان سواءِ گڏيل قومن جي ڪٽنبي رٿابندي واري اداري، ايشيائي ترقياتي بينڪ، ڳورهاري عورتن جي صحت بابت قومي ڪميٽي ۽ زناني بيمارين جي ماهرن جي سوسائٽي ان سلسلي ۾ سهڪار ۽ سهائتا ڪئي. ان فورم جي مقصد ۾ عورتن جي صحت جي بهتري واسطي سماجي تحريڪ جي شروعات جو جذبو آهي. جيئن ته سياسي اخلاص ۽ وابستگي ترقياتي رٿابنديءَ لاءِ سدائين اثرائتي ۽ لاڀائتي ثابت ٿي آهي سو ڳورهاري عورتن جي صحت کي حڪومت جي سياسي ايجنڊا تي مٿيري حيثيت ڏيڻ جي ضرورت آهي.

هڪ چيني چوڻيءَ موجب عورتون اڌ آسمان ڍڪين ٿيون، پر جيڪڏهن اها چوڻي درست آهي ته پوءِ اڌ آسمان جي مالڪ عورتن جو ڀاڳ اونداهو ۽ سخت ۽ سرد زمين ۾ دفن ٿيڻ جو آهي؟ □

حمل دوران خطرا

حمل دوران ڪجھ مسئلن تي ڌيان نہ ڏيڻ جي صورت ۾ ماءُ جي زندگي جوکم ۾ پئجي سگهي ٿي.

ڊاڪٽر نازلي صديقي

عورت جي زندگيءَ ۾ حمل هڪ اهڙو مرحلو آهي جيڪو سڀني ڪٽنب لاءِ خوشيءَ جي گهڙيءَ ۽ مڙس ۽ زال جي جيون ۾ عظيم سرهائي ٿو آڻي. ڪيتي عورتون اهو مرحلو خير خوبيءَ سان لنگهيو وڃن ۽ زندگيءَ جي انهي تجربي کي سدائين خوشيءَ وچان ياد رکنديون آهن پر ڪن عورتن کي حمل دوران مسئلن کي پڻ منهن ڏيڻو پوندو آهي. ننڍڙن ننڍڙن مسئلن تي جيڪڏهن ڌيان نہ بہ ڏنو وڃي تہ ڪنهن قسم جي خطرناڪ صورتحال پيدا نہ ٿيندي پر ڪي مسئلا اهڙا آهن جيڪي ڳورهاري عورت جي زندگيءَ کي جوکم ۾ وجهي سگهن ٿا. اهڙين خطرناڪ حالتن ۾ هنگامي اپاءَ جي ضرورت هوندي آهي. انهن هنگامي اپاءَ سان اڪثر عورتن جي زندگي بچائي سگهجي ٿي. هيٺ هنگامي صورتحال ۾ جان بچائيندڙ اپاءَ جو وچور ڏجي ٿو.

حمل ٿيڻ کان پوءِ پيٽ جو سور ٿيڻ تي هڪدم اسپتال وڃڻ گهرجي.

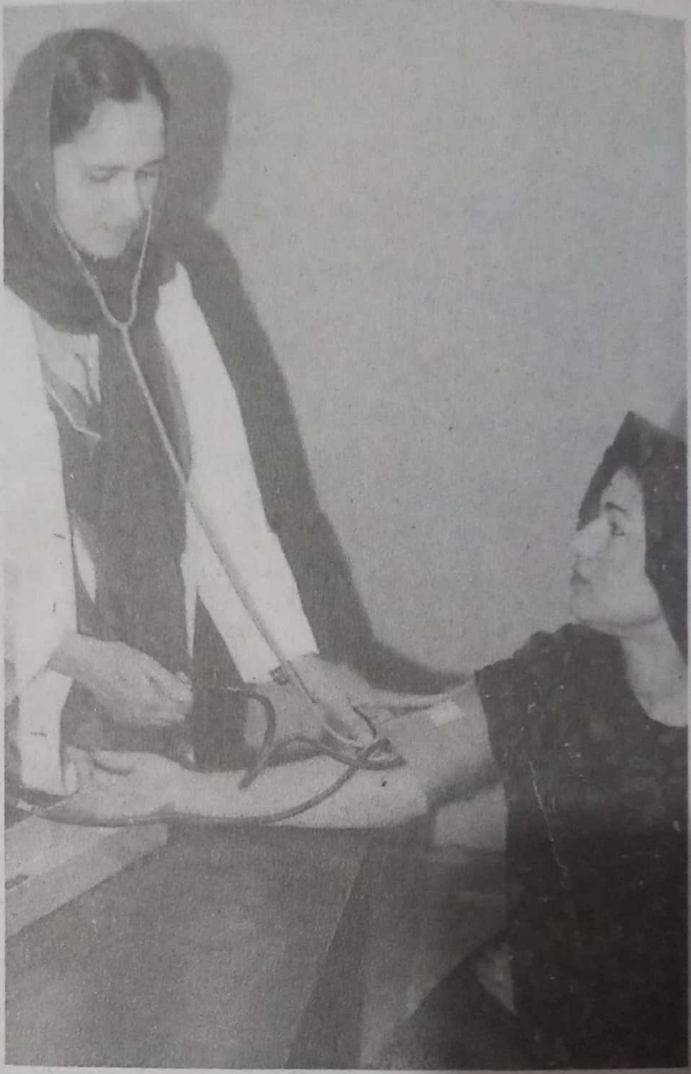
حمل جي پهرين ٽہ- ماهيءَ جا مسئلا

1- حمل دوران اُلٽيون:

حمل ٿيڻ جي ڪجھ ئي ڏينهن ۾ عورتون اُلٽين جي شڪايت ڪنديون آهن. اهي اُلٽيون جسم ۾ هڪ هامورن سبب ٿينديون آهن. جنهنکي هيومن ڪوريانڪ هارمون سڏبو آهي. ڪجھ عورتن ۾ اهي اُلٽيون ايتريون شديد هونديون آهن جو کاڌو پيتو بہ ڏکيو ٿي پوندو اٿن ۽ آهستي آهستي ڪمزور ٿي پونديون آهن.

شديد اُلٽين جي صورت ۾:

* پنهنجي ڊاڪٽر سان لهہ وچڙ ۾ اچو.
* جيڪڏهن ڊاڪٽر سان رابطو نہ ٿي سگهي تہ ڳورهارڻيءَ کي اسپتال وٺي وڃڻ ضروري آهي.
* اُلٽين جي صورت ۾ جسم مان وڏي مقدار ۾ پاڻي ضائع ٿيندو آهي. پاڻي



سان گڏوگڏ لوڻيات ٻ جسم مان نيڪال ٿيندي آهي. پاڻي ۽ لوڻيات انساني جسم جي معمول وارن ڪمن لاءِ انتهائي ضروري آهي ۽ ضائع ٿيڻ جي صورت ۾ هڪدم جسم ۾ انهن جي بحالي ٿيڻ گهرجي. اسپتال ۾ ان ڳالهه جو انتظام هوندو آهي ته گلوڪوز جي ٿيلهي چاڙهي جسم کي وڃايل پاڻي ۽ لوڻيات هڪدم مهيا ڪجي.

2- حمل جو ضائع ٿيڻ:

اڪثر اهو ٿيندو آهي ته حمل جي شروعات ۾ ئي حمل ضائع ٿي ويندو آهي. اوچتو ئي حاملا کي سور پوندو آهي ۽ رت خارج ٿيڻ لڳندو آهي. اهڙي صورتحال ۾ هڪدم ڌيان ڏيڻ جي ضرورت هوندي آهي. حاملا کي هڪدم اسپتال پهچائڻ کپي جتي ضائع ٿيل رت جي بدلي ۾ رت چاڙهي سگهجي ٿو ۽ رت بند ڪرڻ جي ڪا تدبير ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن اسپتال پهچڻ کان اڳ گهڻو رت ضائع ٿي چڪو آهي ته ضروري ٿيندو ته پنهنجي ويجهي ڊاڪٽر وٽ وڃجي جيڪو گلوڪوز جي ٿيلهي چاڙهيندو، جنهن سان رت جو دٻاءُ هڪدم معمول تي اچي ويندو.

3- ٻچيدانيءَ کان ٻاهر حمل ٿيڻ:

ڪڏهن ڪڏهن ائين ٿيندو آهي ته حمل ٻچيدانيءَ ۾ ٿيڻ بدران انجي ٻاهران ۽ خاص طور تي ان جي ناليءَ ۾ ٿي پوندو آهي. ٿورڙن ڏينهن ۾ ٻار جي وڌڻ سبب نالي ڦاٽي پوندي آهي ۽ رت وهي پيٽ ۾ گڏ ٿيڻ شروع ٿي ويندو آهي. حاملا جي رت جو دٻاءُ گهٽجي ويندو آهي جنهن سبب هوءَ مري ٻ سگهي ٿي.

حمل کان پوءِ پيٽ ۾ سور ٿيڻ تي هڪدم اسپتال وڃڻ گهرجي.

حمل جي ٻين ٽن ماهيءَ جا مسئلا

1- گرڙدن جو انفيڪشن:

حمل جي ٻين ٽن ماهيءَ ۾ گهڻ پاڻي پيئندڙ عورتن کي گرڙدن جو انفيڪشن ٿي سگهي ٿو. ان صورت ۾ بخار سان گڏوگڏ حاملا کي پيشاب ۾ سخت ساڙو ٿيندو آهي. هر هر پيشاب ايندو آهي ۽ پيٽ ۾ سور ٿيندو آهي.

علاج نه ڪرائڻ جي صورت ۾ ڳورهاريءَ ۾ رت جي گهٽتائي به ٿي سگهي ٿي ۽ ٻار به ضايع ٿي سگهي ٿو.

ان صورت ۾ پنهنجي ويجهي ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچجي ۽ ابتدائي علاج مان فائدو نه ٿيڻ جي صورت ۾ هڪدم اسپتال پهچي عورتاڻي بيمارين جي ماهر کان معائنو ڪرائجي.

2- رت جو وڏيڪ مقدار ۾ اچڻ:

حمل جي پهرين ٽه ماهيءَ ۾ جيڪڏهن اوچتو رت اچڻ لڳي ته هڪدم اسپتال پهچڻ ضروري آهي.

حمل جي ٽين ٽه- ماهيءَ جا مسئلا:

1- آنول نال مان رت جو وهڻ:

ڪن به سيڪڙو عورتن کي آنول نال مان اوچتو تمام گهڻو رت وهڻ شروع ٿيندو آهي. اها هنگامي صورتحال آهي. جيڪڏهن اهڙي هنگامي بنيادن تي علاج نه ڪرايو ويو ته عورت مري به سگهي ٿي. هيٺ ڄاڻايل اپاءُ وٺڻ جي ضرورت هوندي آهي.

* جلد کان جلد ايمبولينس جو بندوبست ڪري مريضا کي ويجهي اسپتال منتقل ڪيو وڃي.
* جيستائين ايمبولينس جو انتظار ٿئي، ان دوران ويجهي ڊاڪٽرسان رابطو ڪري مريضا کي گلوڪوز جي ڦڙا هڻائڻ گهرجي ته جيئن رت جي ضايع ٿيڻ سان بلڊ پريشر ۾ آيل گهٽتائي بحال ٿي سگهي.
* مريضا سان گڏ مائٽن کي اسپتال وڃڻ

حمل جي ٽين ٽه ماهيءَ ۾ بلڊ پريشر وڌڻ سان ماءُ ۽ ٻار ٻنهي جي زندگي جوکم ۾ پئجي سگهي ٿي.

گهرجي ته جيئن هو مريضا لاءِ رت ڏئي سگهن.

2- اوچتو رت جو دٻاءُ وڌڻ:

حمل جي ٽين ٽه ماهيءَ ۾ اوچتو رت جو دٻاءُ وڌڻ سان ماءُ ۽ ٻار ٻنهي جي زندگي جوکم ۾ پئجي سگهي ٿي. عام طور تي مريضا کي مٿي ۾ سور پوندو آهي ۽ جسم سڄڻ يا ڦونڊجڻ شروع ٿيندو آهي. ويجهي ڊاڪٽر کان بلڊ پريشر چڪاس ڪرائي مريضا کي هڪدم اسپتال وٺي وڃجي.

3- بيهوشي ۽ جهٽڪي جو دورو پوڻ:

جيڪڏهن بلڊ پريشر جو علاج نه ڪرايو ويو ته ڳورهاريءَ کي جهٽڪي جو دورو پوندو آهي ۽ هو بيهوش ٿي سگهي ٿي. اها انتهائي خطرناڪ صورتحال آهي ۽ ان جو تڪڙو علاج ضروري آهي. مريضا کي هڪدم اسپتال پهچائڻ جو بندوبست ڪرڻ گهرجي ويجهي ڊاڪٽر يا مڊوائف کي هڪدم گهرائجي. ايمبولنس ۾ اسپتال منتقليءَ مهل آڪسيجن ضرور ڪڻجي ۽ ڪوشش ڪجي ته جهٽڪن دوران مريضا پنهنجي زبان نه ڪُٽري وجهي. ممڪن هجي ته مڊوائف يا گڏ ويندڙ مائٽياڻي مريضا کي اهڙي ريت سنڀالي جو هوءَ پنهنجو پاڻ کي زخمي نه ڪري وجهي. هيٺان اپاءُ ضروري آهن:

* ايمبولنس جو انتظام ۽ هڪدم اسپتال منتقلي
* ويجهي ڊاڪٽر يا مڊوائف جو انتظام جيڪي بنيادي علاج ڪن

* دوري دوران مريضا کي زخمي ٿيڻ کان بچائڻ

4- ٻچيدانيءَ جو ڦاٽي پوڻ:

جن عورتن جا اڳ ۾ آپريشن وسيلي ٻار ڄاول هوندا آهن تن جي ٽين نہ ماهيءَ دوران ٻچيدانيءَ ڦاٽي سگهي ٿي. دائيون اهڙين عورتن کي اڪثر مشورو ڏينديون آهن تہ سندن آپريشن کان سواءِ بہ ٻار ڄمي سگهي ٿو. ڪڏهن بہ اهڙي مشوري تي عمل نہ ڪجي. ٻچيدانيءَ ڦاٽڻ سان پيٽ ۾ سور ٿيندو آهي ۽ مريضا هڪدم موت جو ڪاچ ٿي سگهي ٿي.

ويم دوران هنگامي حالتون

1- گهڻي دير تائين ٻار نہ ٿيڻ:

جيڪڏهن هڪ ڪلاڪ جي لاڳيتو ڪوشش جي باوجود اهو محسوس ٿئي تہ ٻار نہ پيو ٿئي تہ ويم ۾ مدد ڪندڙ مڊوائف يا دائي کي گهرجي تہ ڳورهاريءَ کي هڪدم اسپتال اماڻي. ويم دوران هيٺين صورتن ۾ اسپتال پهچڻ ضروري هوندو آهي.

* اوچتو تمام گهڻو رت اچڻ.
* آنول نال جو پهرئين ٻاهر اچڻ.
* بيهوش ٿيڻ.
* جهٽڪن جو دورو پوڻ.
* پيٽ جو سور وقفن بدران لاڳيتو ٿيڻ

ويم کان هڪدم پوءِ جون هنگامي حالتون:

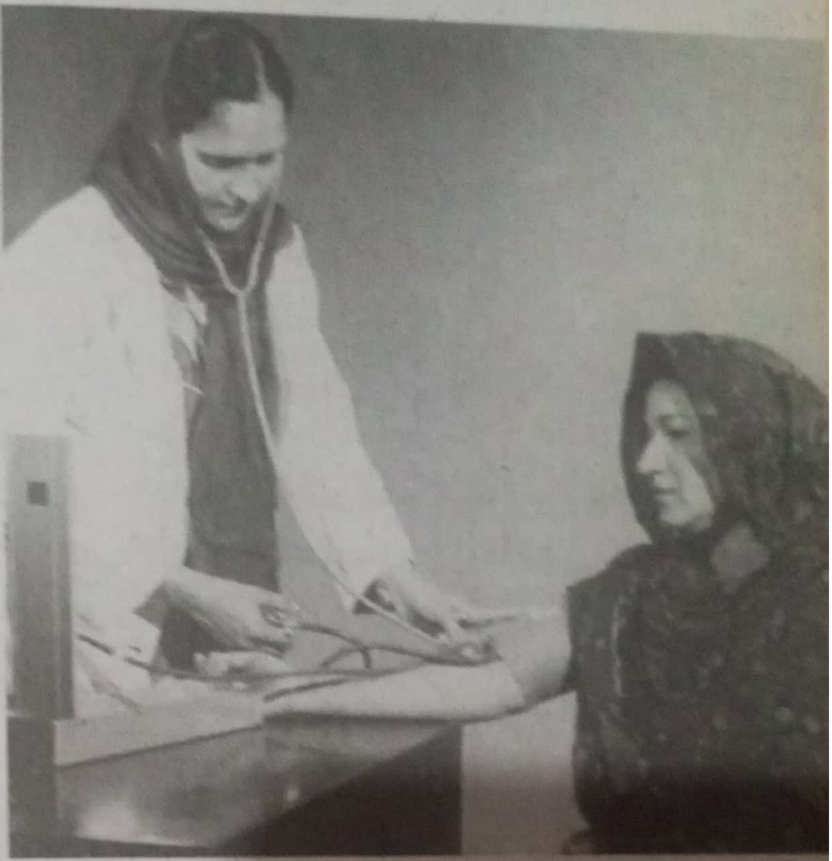
ويم کان هڪدم پوءِ جي هنگامي حالتن ۾ هيٺيان اُپاءُ وٺڻ گهرجن.

* اوچتو رت وهڻ جي صورت ۾ پيٽ تي هٿ رکي ٻچيدانيءَ کي آهستي آهستي ٽپڻ گهرجي ۽ ان دوران مڊوائف يا ڊاڪٽر جو بندوبست ڪجي. لاڳيتو رت وهڻ جي صورت ۾ اسپتال منتقل ٿيڻ ضروري آهي. □

حمل دوران خطرن کان بچاءُ

ماءُ جو موت ڪٽنب لاءِ پريشاني ۽ ٻارن لاءِ پيڙائن ۽ مصيبتن جو ختم نہ ٿيندڙ سلسلو بڻجي ويندو آهي. مشاهدي ۾ آيو آهي تہ ماءُ بنان ٻار وڌيڪ بيمار ٿيندا آهن. منجهن موت جي شرح بہ گهڻي هوندي آهي ۽ اڪثر جي اسڪول، ڪاليج ۽ يونيورسٽيءَ ۾ ڪارڪردگي بہ مناسب نہ هوندي آهي.

غربت ۽ جهالت ان جو سڀ کان وڏو سبب آهي جنهن جو هڪدم تدارڪ تہ ممڪن ناهي پر ڪي اهڙا اُپاءُ وٺي سگهجن ٿا جن وسيلي مائرن جي موت کي گهٽائي ضرور سگهجي ٿو. حمل هڪ فطري عمل آهي جيڪو ڪٽنب ۾ خوشين جي اندلٺ ٿو جرڪائي. گهڻي ڀاڱي عورتون انهيءَ عمل سان خير خوبيءَ سان لنگهي وينديون آهن. پر ڪي مائرون جن ڏکيائين جو شڪار ٿينديون آهن تن جو پتو لڳائڻ انتهائي ضروري آهي. اهڙين مائرن جو جيتري جلدي خبر پوندي اوترو ئي جلدي سندن علاج ممڪن هوندو. جلد پتو لڳائڻ



انڪري ضروري آهي ته جيئن انهن ماٿرن جي هڪدم سار سنڀال شروع ڪجي، تنهن ڪري:

* اهو ضروري آهي ته حمل جو پتو پوندي ئي ويجهي اسپتال ۾ ڳورهاريءَ جي رجسٽريشن ڪرائجي.
* اهو ضروري آهي ته حمل دوران ڊاڪٽر مڊوائف يا نرس جي هدايت تي عمل ڪيو وڃي.
* اهو ضروري آهي ته ڪنهن به ڏکي صورتحال ۾ ڊاڪٽرن جي مشوري تي عمل ڪجي.
* اهو ضروري آهي ته ويم جو عمل تربيت يافتا ڄمارڪن جي مدد سان مڪمل ٿئي.

گهرن، پاڙن، مسجدن ۽ اسڪولن ۾ هر ڪنهن کي انڪان واقف ڪرڻ ضروري آهي ته ڳورهاريءَ جي جان ڪيئن بچائجي.

ماٿرن جي موتين جا بنيادي سبب:

* حمل دوران يا ان کان پوءِ رت اچڻ
* حمل دوران بلڊ پريشر جو وڌڻ
* حمل دوران يا ان کان پوءِ انفيڪشن ٿيڻ
* ويم دوران پيدا ٿيندڙ مسئلا

1- حمل دوران يا ان کان پوءِ رت اچڻ:

حمل دوران نال آنول ۾ ڪنهن خرابيءَ سبب رت اچي سگهي ٿو. ڪڏهن ڪڏهن اهو رت ايڏي مقدار ۾ وهندو آهي جو هڪدم موت به ٿي سگهي ٿو. ساڳي ريت ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ نال آنول جو ڪجھ حصو پيچيدانيءَ ۾ رهجي ويندو آهي جنهن ڪري به رت ضائع ٿيندو آهي. اهڙين صورتن ۾ هڪدم اسپتال پهچڻ ضروري آهي. اهو ياد رکڻ گهرجي ته اها هنگامي صورتحال هوندي آهي ۽ ان دوران غير ضروري بحث مباحثي ۽ صلاح مشوري ۾ وڃڻ يا انکي پنهنجي انا جو مسئلو بنائڻ کان سواءِ ڳورهاريءَ کي اسپتال پهچايو وڃي.

2- حمل دوران بلڊ پريشر وڌڻ:

حمل دوران بلڊ پريشر وڌڻ سان ڪيترائي مسئلا پيدا ٿي پوندا آهن ۽ ڳورهاريءَ جو موت به ٿي سگهي ٿو. اهڙي ڪنهن به صورتحال ۾ ڪيس هڪدم ڊاڪٽر تائين رسائجي جيڪڏهن مٿي ۾

اوچتو سور ٿئي، اکين آڏو روشنيءَ جا ترورا اچن يا جسم سڄي پوي ته ڳورهاري کي اسپتال پهچائڻ ضروري آهي. ان صورتحال جو علاج ممڪن آهي ۽ رڳو علاج سان ئي ماءُ ٻڌجندڙ عورت جي جان بچائي سگهجي ٿي.

3- حمل دوران يا ان کان پوءِ انفيڪشن:

اڪثر ڳورهاريون شروعاتي ڏينهن ۾ ٿيندڙ انفيڪشن نظرانداز ڪنديون آهن. عام طور تي پيشاب جي جاءِ ۽ ٻچيدانيءَ جي انفيڪشن جو خيال نه رکيو ويو ته اهو اڳتي هلي تمام گهڻا مسئلا پيدا ڪري سگهي ٿو.

انفيڪشن جي ڪنهن به علامت کي نظرانداز نه ڪجي ۽ هڪدم ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچجي.

4- ويم دوران مسئلا:

ٻار جي ڄمڻ دوران ڪيترائي مسئلا پيدا ٿي سگهن ٿا جن وگهي ٻار ۽ ماءُ جي زندگي جوکم تي هوندي آهي. جهڙوڪ ڄم جي عمل جو دير تائين جاري رهڻ يا اوچتو تمام گهڻو رت اچڻ ۽ ڪجھ صورتن ۾ ٻچيدانيءَ ڦاٽي پوڻ.

ان قسم جي صورتحال ۾ هڪدم عملي اُپاءُ وٺڻ گهرجن ۽ مريضا کي هڪدم اسپتال پهچائجي.

حمل جي ابتدائي ڏينهن کان وٺي ويم تائين جيڪڏهن ڪنهن اسپتال يا ڊاڪٽر کان معائنو ڪرڻ ممڪن نه هجي ته به ڪوشش ڪري هيٺين حالتن ۾ لازمي طور تي اسپتال وڃجي.

* اوچتو رت اچڻ
* مٿي جو شديد سور ۽ جسم سڄي پوڻ
* بخار ۽ پيشاب ۾ تڪليف ٿيڻ

جيڪڏهن حمل دوران ڪا به تڪليف ناهي ته پنهنجي علائقي ۾ موجود مڊوائف هيلٿ ورڪر يا سند يافتا دائي سان ضرور له وچڙ ۾ اچجي جيڪي مناسب مشورو به ڏينديون ۽ ڪنهن به اڳري صورتحال جو ڪاٿو لڳائي هڪدم مناسب اسپتال يا ڊاڪٽر ڏانهن اُماڻينديون.

حمل دوران ٽُڪا:

سرڪاري اسپتالن ۾ حمل دوران لڳندڙ ٽُڪا فيءَ بنان هنيا ويندا آهن. اهي ٽُڪا ماءُ ۽ ٻار ٻنهي جي حياتي لاءِ ضروري آهن. اهي لڳرائڻ ۾ دير نه ڪجي.

ٿڃ:

ويم کان هڪدم پوءِ ٻار کي ٿڃ پيارڻ نه رڳو ٻار لاءِ فائديمند آهي پر ان جا ماءُ کي به انيڪ فائدا ٿين ٿا. اهو عمل نه رڳو ماءُ ۽ ٻار وچ ۾ پيار جو سنگ ٿو جوڙي پر ان سان ماءُ ڪينسر جو شڪار ٿيڻ کان به بچي سگهي ٿي.

ڪٽنبي رٿابندي:

ٻار ڄمڻ کان ترت پوءِ ڪٽنبي رٿابندي جي ڪلينڪ سان رابطو ڪجي. ٻارن جي ڄم ۾ وقفو ڪٽنب کي خوشحال ٿو بڻائي، ٻارن کي تندرست ٿو رکي ۽ مائرن کي غير ضروري موت کان ٿو بچائي. ماءُ قدرت جي سڀ کان شاندار سوکڙي آهي جنهن کان ڪنهن به ٻار کي محروم نه ٿيڻ گهرجي. ان ڪري پنهنجن پنهنجن علائقن، گهرن، محلن، مسجدن ۽ اسڪولن ۾ هر ڪنهن کي انکان واقف ڪريو ته ڳورهاريءَ جي جان ڪيئن بچائي سگهجي ٿي. □

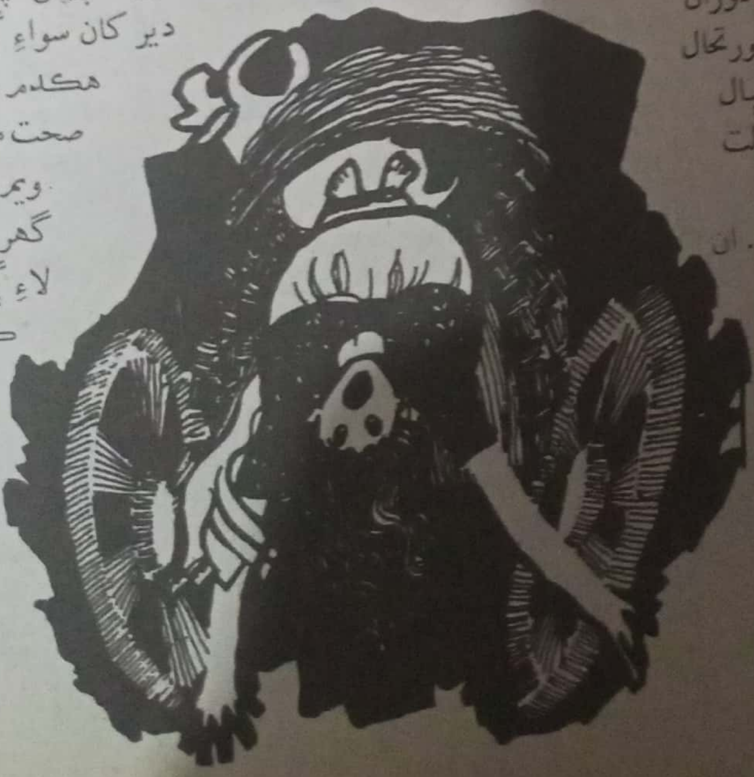
ويم دوران موت!

احتياط ۽ ڄاڻ سان ڪيترن ئي مائرن کي بي وقتي موت کان بچائي سگهجي ٿو.

هر پيري ڪنهن عورت کي حمل ٿيڻ مهل اهي جوکم پيدا ٿيندا آهن ته حمل دورانَ پيچيدگيون پيدا ٿي سگهن ٿيون جيڪي عورت کي موت جو ڪاڄ بڻائي سگهن ٿيون. ماءُ بڻجندڙ عورت، پنهنجي ڪٽنب جي ڀاتين ۽ صحت جون خدمتون مهيا ڪندڙ ادارن ۽ فردن جي خاص سار سنڀال جي حقدار هوندي آهي. ٻار ڄمڻ کان اڳ ۽ پوءِ جي سارسنڀال، تربيت يافتا دائي ۽ سڀ کان وڌيڪ اهو ته ويم دوران ڪنهن هنگامي صورتحال ۾ ماءُ جي سار سنڀال واري هر ڪا سهولت هر ڳورهاريءَ کي ميسر هئڻ گهرجي. ان ريت ڪيس حمل يا ويم دوران موت کان بچائي سگهجي ٿو.

هر ڪٽنب کي ڄاڻڻ گهرجي ته خطري جون اهي ڪهڙيون علامتون آهن جيڪي ويم مهل عورت کي هنگامي سارسنڀال جي گهرج جو اظهار ٿيون ڪن ته جيئن ڪيس مرڻ يا سڄي حياتي لاءِ اپاهج ٿيڻ کان بچائي سگهجي.

ويم جو وقت اچڻ مهل ڪا به هنگامي صورت پيش اچي ته ڪنهن به دير کان سواءِ ڳورهاريءَ کي هڪدم ڪنهن مناسب صحت مرڪز/ اسپتال/ ويم گهر پهچائڻ گهرجي ۽ ان ڪم لاءِ ڳورهاريءَ جي ڪٽنب ۽ اوسي



پاسي وارن ماڻهن کي سدائين تيار رهڻ گهرجي.

ڪٽنبي رٿابندي جا طريقا حمل روڪڻ ۾ مددگار بڻبا آهن ۽ حمل ڪيرائڻ جي غير محفوظ طريقن جي پيٽ ۾ بهتر آهن. ٻار ڪيرائڻ جي غير محفوظ طريقن سان عورت جي زندگي شديد خطري ۾ پئجي سگهجي ٿي.

عورت جي حيثيت ۽ مرتبي ۾ اضافي ۽ عزت سان سندس موت جي امڪان ڪي گهٽائي سگهجي ٿو.

ڇا اوهان کي خبر آهي؟

* حمل ۽ ويم سان لاڳاپيل سببن وگهي پاڪستان ۾ هر ڪلاڪ اندر ٽي عورتون اجل جو شڪار ٿيون ٿيون بڻجن.
* پاڪستان ۾ ويم دوران عورتن جي مرتين جي شرح سڄي دنيا ۾ سڀ کان وڌيڪ آهي. مائرن جي مرتين جي اها شرح سري لنڪا ۽ ويٽنام جي پيٽ ۾ پنج ڀيرا ۽ ملائيشيا جي پيٽ ۾ ڏهه ڀيرا وڌيڪ آهي.
* مرتين جي شرح سان عالمي سطح تي ڪنهن ملڪ ۾ عورتن جي حيثيت ۽ سندن مقام جو ڪاٿو لڳايو ويندو آهي.

اڪثريون گهٽيون عورتون اجل جو شڪار ڇو ٿيون بڻجن؟

* ماءُ جي موت جو هاڃو اوڏي مهل ٿو پيش اچي جڏهن ڪا عورت ڪنهن پيچيدگيءَ سبب ويم دوران مري پوي يا ان سبب وگهي پساهه ڏي ته هُن ڪجهه ڏينهن اڳ ٻار ڄڻيو هو. ان قسم جا پيچيده مسئلا ويم جي هنگامي حالت سڏبا آهن.

* ان قسم جون پيچيدگيون خطري جي ڪنهن اڳواٽ اطلاع ڪانسواءِ ظاهر ٿينديون آهن ۽ ڪا به عورت ڪنهن به وقت انهن پيچيدگين جو شڪار ٿي سگهي ٿي.

اهو رڳو ڪنهن عورت جو مسئلو ناهي، ويم سان لاڳاپيل مرتين کي روڪڻ ۾ معاشري جا سمورا طبقا اهم ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا.

* ويم دوران يا انڪان پوءِ جڏهن ڪا عورت پيچيده صورتحال جو شڪار هجي ته ڪيس خاص قسم جي سارسنڀال جي ضرورت هوندي آهي. ان کي ويم جي هنگامي سار سنڀال سڏبو آهي ۽ ان خاص سار سنڀال بنان عورت موت جو ڪاچ بڻجي سگهي ٿي.

ڇا انهن پيچيدگين جو اڳواٽ

خطري جو پنج علامتون

* رت وهڻ
* مٿي جو شديد سور ۽ الٽيون
* تيز بخار
* جهٽڪن جا سور
* ٻارنهن ڪلاڪن کان وڌيڪ ويم جا سور

اندازو ٿي سگهي ٿو يا انهن کان بچي سگهجي ٿو؟

* اڪثر پيچيدگين بابت نه اڳوات اندازو لڳائي سگهجي ٿو ۽ نه ئي انهن کان بچي سگهجي ٿو.

* سڄي دنيا ۾ عورتن کي هڪجھڙي قسم جي پيچيدگين جا جوکم آهن.

> **پاڪستان ۾ ڳوٺاڻي ۽ ننڍ پيارينڌڙ عورتن جو اڌ تعداد رت جي کوٽ جو شڪار آهي.**

ڇا اُهي سموريون عورتون موت جو کاڄ ٿيون جن ۾ اهي پيچيدگيون پيدا ٿي پيون؟

جي نه، ڪيتريون عورتون اهي پيچيدگيون پيش اچڻ جي باوجود جيئريون ٿيون رهن ٿيون. سڄي ڄمار ڪا معذوري يا تڪليف ڀوڳيندي ٿي پوي. درحقيقت ويم سان لاڳاپيل سڀ ڪري مرندڙ هر هڪ عورت جي پيٽ ۾ رهڻ کان وڌيڪ عورتون اهڙيون پيچيدگين سان جيئريون ٿيون رهن جيڪي انتهائي ڀڙا پيڙيون ٿيون ٿيون ۽ جيڪي سڄي حياتي ڀوڳينديون رهنديون.

* فسٽيولا (ناسور) هڪ اهڙي ئي پيچيده صورتحال آهي جنهن جي ڪري عورت جو پيشاب هر وقت وهندو ٿو رهي. اهو مرض عورت جي زندگي تباه ڪري ڇڏي ٿو ۽ ڪيترن مسئلن پريشان ڪندڙ ماحول پيدا ڪندو آهي.

* هڪ ٻئي مسئلي ۾ عورت جو رحم

پنهنجي جاءِ تان هٽي ويندو آهي. ان ڪري ڪيس سور رهندو آهي، رت وهندو آهي ۽ عفونت خارج ٿيندي رهندي آهي.

ڇا انهن پيچيدگين سبب ڪجھ عورتن کي ٻين جي ڀيٽ ۾ موت جو جوکم وڌيڪ هوندو آهي؟

* ڪجھ صورتون اهڙيون ٿينديون آهن جن جي ڪري ويم جون پيچيدگيون عورت جي موت جا امڪان وڌائي ڇڏينديون آهن.

* اڪثر ڇوڪرين جو وهانءُ ننڍي ڄمار ۾ ڪيو ويندو آهي ۽ هو ڳورهاريون ٿي پونديون آهن. ننڍي ڄمار سبب سندن جسم طبعي طور تي ٻار پيدا ڪرڻ لاءِ مڪمل طور تي تيار نه هوندو آهي، جنهن جي ڪري ويم دوران سندن موت جا امڪان وڌي ويندا آهن.

* جڏهن ڪنهن عورت کي ٻار جي خواهش نه هئڻ جي باوجود حمل ٿي پوندو آهي ته هوءَ غير تربيت يافتا عملي هٿان ٻار ڪيرائڻ جو فيصلو ڪندي آهي، مائرن جي مرڻ ۽ سندن اندروني عضون کي هاڃو رسڻ جو اهو هڪ انتهائي وڏو سبب آهي.

* پهرين ٻار جي ويم دوران ۽ ٿي ٻار ڄڻڻ کان پوءِ ڳورهاري ٿيندڙ عورت جي ويم دوران موت جو کاڄ بڻجڻ جا امڪان وڌي ويندا آهن.

* اسان جي معاشري ۾ عورتون سماج جو محروم حصو آهن. ننڍي ڄمار ۾ ڪين ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ گهٽ کاڌو ڏنو ويندو آهي. وڏي ٿيڻ تي اڪثر آخر ۾ ماني کائينديون آهن. ان ورتاءَ سبب

اڪثر عورتون گهٽ غذائيت جو شڪار ٿينديون آهن. شاديءَ کان پوءِ جڏهن عورت ٻارڙي ڄڻي آهي ته عام طور تي ڪيس ڀرپور غذا ۽ آرام نه ٿو ملي.

* اڪثر عورتن کي رت جي کوٽ جهڙو صحت جو مسئلو هوندو آهي. هڪ اندازي موجب پاڪستان ۾ ٻارڙي ۽ ٻج پياريندڙ عورتن جو تقريباً اڌ رت جي کوٽ (اينيميا) جو شڪار آهي. رت جي کوٽ جي شڪار عورتن کي ويم دوران رت وهڻ سبب موت جو ڪاچ ٿيڻ جو وڏيڪ خطرو هوندو آهي.

* يوئٽي پيل طبقن ۽ گهٽ آمدني وارن ڪٽنبن جون عورتون ويم دوران موت جو وڏيڪ شڪار ٿيون.

ويم دوران مرتين کان ڪيئن بچي سگهجي ٿو؟

* جنهن عورت کي ويم متعلق ڪا پيچيدگي پيدا ٿي پئي هجي تنهن کي خاص هنگامي سار سنڀال جي ضرورت هوندي آهي. ويم جي هنگامي سار سنڀال وسيلي ئي سندس زندگي بچائي سگهجي ٿي. پاڪستان ۾ ويم جي پيچيدگين دوران ويهن مان هڪ عورت ئي صحت جي ڪنهن اهڙي مرڪز پهچي سگهي ٿي جتي ويم جي هنگامي سار سنڀال لاءِ گهربل سهولتون هجن.

اها ڪهڙي رڪاوٽ آهي جيڪا ويم جي پيچيدگي واري عورت ۽ ويم جي هنگامي سارسنڀال وچ ۾ حائل آهي؟

* پيچيدگيءَ ۾ ڦاٿل اڪثر عورتون خاص سار سنڀال وقت سر حاصل نه ڪري سگهنديون آهن.

اها دير ٽن سببن ڪري ٿيندي آهي جيڪي هيءُ آهن.

* علاج حاصل ٿيڻ ۾ دير: ان جو سبب اهو آهي ته عورت طبي مرڪز تائين پهچي ئي نه سگهندي آهي يا اوڏي مهل پهچندي آهي جڏهن دير ٿي چڪي هوندي آهي.

مذهبي ۽ سماجي روايتن سبب عورتون مرد ڊاڪٽرن کان علاج ڪرائڻ کان نابري ٿيون وارين.

* ويم جي هنگامي مرڪز تائين پهچڻ ۾ دير: ان جو سبب ڊگهو فاصلو، اچڻ وڃڻ جا مسئلا يا هنگامي صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ گهربل تياري نه هئڻ آهي.

* طبي مرڪز ۾ علاج شروع ٿيڻ ۾ دير: ان جو سبب ترتيب يافتا ڪارڪنن، دوائن ۽ اوزارن جي اڻ هوند آهي.

طبي سار سنڀال حاصل ڪرڻ جي فيصلي ۾ دير ڇو؟

* اڪثر ڪٽنب پيچيدگيءَ جي علامتن کان واقف نه هوندا آهن ۽ نه ئي هو فوري قدمن جي ضرورت ۽ اهميت جو احساس ڪندا آهن.

* عام طور تي ٻارڙيءَ جي سس ۽ مڙس فيصلو ڪندا آهن ته طبي سار سنڀال حاصل ڪرڻ گهرجي. اهو ڏسڻ ۾ آيو آهي ته اهي ٻئي ڪٽنب جا اهڙا فرد آهن جن کي ويم جي پيچيدگيءَ بابت انتهائي گهٽ ڄاڻ هوندي آهي.

* طبي سهولت حاصل ڪرڻ جي فيصلي ۾ جيڪي ٻيا عنصر اثرانداز ٿيندا آهن

CamScanner

ٿن ۾ دوا درمل جو خرچ، اچ وڃ جا ذريعا نہ هئڻ ۽ ان يقين جي اڻ هوند آهي تہ علاج جي مرڪز تي هنگامي سار سنڀال جون مناسب سهولتون موجود آهن.

* هڪ بنيادي ۽ اهم سبب اهو آهي تہ عورت جي زندگيءَ جو مناسب قدر نٿو ڪيو وڃي ۽ سندس علاج لاءِ اُهي ڪوششون نٿيون ڪيون وڃن جن جي ضرورت هوندي آهي. پاڪستان ۾ عورتون معاشري جو مظلوم ۽ نظرانداز ٿيل حصو آهن. اهڙن معاملن ۾ بہ سندن راءِ کي تمام گهٽ اهميت ڏني ويندي آهي جن جو خود سندن ذات سان سڌو سنئون تعلق هوندو آهي. عورتن جي صحت ۽ سندن جسم سان لاڳاپيل سمورا معاملا اڃان تائين منع ٿيل موضوع آهن، جن بابت ڪين نندي ڄمار کان ئي سيکاريو ويندو آهي تہ ماهواري کان وٺي ويم تائين جسم جي معمول وارن عملن جي ڏکيائين ۽ مسئلن بابت پڙڪ بہ نہ ٻولين.

دستياب طبي سهولتن تائين ڳورهاري، جي رسائي ۾ سماجي ۽ مذهبي رويا بہ رڪاوٽ ٿا پيدا ڪن. جيڪڏهن علاج ڪندڙ مرد ڊاڪٽر آهي تہ اڪثر عورتون ڪائنس علاج ڪرائڻ کان ئي انڪار ڪري ڇڏينديون آهن.

ويم سبب عورتن جي مرتين ۽ ان ڪري جسماني خرابيون پيدا ٿيڻ کي روڪڻ ۾ مدد ڪرڻ اسان جي سماجي ذميواري آهي.

پيچيدگيءَ جي شڪار سمورين عورتن کي ويم جي هنگامي سار سنڀال واري سهولت يقيني طور تي پهچائڻ لاءِ ڪهڙي ڳالھ جي ضرورت آهي؟

* ان ڳالھ کي يقيني بڻايو وڃي تہ صحت واري نظام جي هر سطح تي هنگامي ويم جي سار سنڀال جي سهولت موجود هجي.
* هر ضلعي اسپتال ۾ ويم جي پيچيدگين جي علاج جون سموريون سهولتون يقيني طور تي دستياب هجن. زندگي بچائيندڙ ڪجھ ضروري عنصر تعلقي اسپتال، ڳوٺاڻي صحت مرڪز ۽ بنيادي صحت يونٽ وسيلي لازمي طور تي مقامي آبادين جي ڀرسان مهيا ڪيا وڃن.
* صحت جي سهولتن جي سمورن مرڪزن تائين رسائي سولي هجي ۽ اُتي عورتن لاءِ دوستاڻو ماحول هجي تہ جيئن هو اُتي بي تڪلفيءَ سان وڃي سگهن.
* اهو شعور پيدا ڪيو وڃي تہ ڳورهاري پنهنجي ڪٽنب ۽ صحت جون خدمتون فراهم ڪندڙ ادارن وٽان خاص ورتاءَ لهڻي. ويم کان اڳ ۾ ۽ پوءِ واري طبي سار سنڀال تائين رسائي، ويم ۾

هن پيغام کي ياد رکڻ سان ڪيترين ئي زندگيون بچائي سگهجن ٿيون.

* **واقف رهو تہ خطري جون علامتون ڪهڙيون آهن.**
* **تيار رهو تہ هنگامي صورتحال پيش اچي سگهي ٿي. گاڏي ۽ پئسي ڏوڪڙ جو اڳواٽ انتظام رکو.**
* **فوري عمل ڪريو ڇاڪاڻ جو اوهان جو هڪڙو قدم ڪنيل قدم انساني زندگي بچائي سگهي ٿو.**

CamScanner

هٿ ونڊائيندڙ تربيت ورتل عملو ۽ سڀ ڪان وڌيڪ ته هنگامي ويم جي سار سنڀال سان عورتن جي مرتئي جا امڪان گهٽائي سگهجن ٿا.

* اهو شعور پيدا ڪيو وڃي ته هنگامي ويم جي سار سنڀال جون سهولتون موجود آهن ۽ جيڪڏهن ويم دوران پيچيدگيون پيدا ٿين ته انهن جو علاج ممڪن آهي. انهن پيچيدگين سبب عورتن کي موت جو ڪاچ نه بڻجڻ گهرجي.
* خطري جي انهن علامتن بابت شعور پکيڙيو وڃي جن ۾ هڪدم هنگامي ويم جي سار سنڀال حاصل ڪرڻ ضروري هوندي آهي.
* اهو شعور پيدا ڪيو وڃي ته ڪنهن هنگامي صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ اڳواٽ ئي رٿابندي ڪئي وڃي مثال طور جيڪڏهن ضرورت پوي ته گاڏي ملي سگهي ته جيئن خطري جي ڪا علامت نظر ايندي ئي عورت کي هڪدم مناسب طبي مرڪز پهچائي سگهجي. پرڻيل جوڙن کي اڳواٽ ئي پتو هئڻ گهرجي ته هنگامي صورتحال ۾ ڪين ڪيڏانهن وڃڻ گهرجي.
* ويم لاءِ مناسب رقم جو انتظام ڪري رکڻ گهرجي ته جيئن ضرورت مهل پئسو ڏوڪڙ هٿ ۾ هجي. زال مڙس، ڪٽنب يا پاڙا ۽ مقامي سطح تي حوڙيل تنظيمون ڪنهن عورت جي ويم دوران هنگامي صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ ڪو هنگامي فنڊ قائم ڪن يا رقم پاڻ جي ڪري رکن.
* ان معاملي ۾ مائٽن جي شرڪت کي همٿائڻ گهرجي. پاڙي وارا گاڏي مهيا ڪرڻ، رت جو عطيو ڏيڻ ۽ ٻين ڪمن ۾ هٿ ونڊائي سگهن ٿا.
* شعور پيدا ڪيو وڃي ته اهو رڳو ڪنهن عورت جو مسئلو ناهي. ويم جي مرتين کي روڪڻ ۾ معاشرا جا سمورا طبقا اهم ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا.
* معاشري ۾ عورت جي ڪردار جي اهميت بابت شعور پيدا ڪيو وڃي ۽ حمل ۽ ويم ۾ ماءُ جي سلامتيءَ واري احساس کي هٿي ڏيڻ گهرجي.

اسان جي سماج ۾ عورتن جي حيثيت ۽ سندن ڪردار ڪيترن ئي اهڙن سببن کي واضح ٿو ڪري جيڪي ويم دوران موت جو سبب آهن. اهو ڏٺو ويو آهي ته اڪثر ڳورهاريءَ جي مناسب سار سنڀال نه لڌي ويندي آهي. ان کان به وڌيڪ اهو ته عورتن کي گهرن ۾ بدسلوڪي ۽ تشدد جو نشانو بڻايو ويندو آهي ۽ ڪين معاشري جي ڪيترن ئي شعبن ۾ مت پيڊ جو شڪار ٿو بڻايو وڃي. ان جي نتيجي ۾ عورتن جي عظمت کي نقصان ٿو رسي ۽ اها خامي نسلن تائين ٿي هلي. معاشري ۾ عورتن کي حيثيت ۽ مرتبي ۾ اضافو انهن ڪيترن ئي سببن کي ختم ڪري سگهي ٿو جنهن ڪري عورتون بي سبب مريو وڃن.

هڪ شهريءَ جي حيثيت ۾ اوهان ڇا ٿا ڪري سگهو؟

پنهنجو پاڙ کي واقف رکو ته:

* انهن ڳالهين بابت ٻين ۾ شعور پيدا ڪريو.
* سمورين ڳورهارين ۾ پيچيدگيون پيدا ٿيڻ جو امڪان رهي ٿو.
* اهي پيچيدگيون حمل يا ويم دوران ڪنهن به وقت منهن ڪڍي سگهن ٿيون.
* ڪجھ علامتون ظاهر ڪنديون آهن ته عورت کي ويم جي هنگامي سار سنڀال جي ضرورت آهي.
* ڳورهاري پنهنجي ڪٽنب ۽ صحت جون خدمتون فراهم ڪندڙ ادارن ۽ فردن

جي خاص ڌيان ۽ سلوڪ جون مستحق آهن. ويم کان اڳ ۽ پوءِ سار سنڀال، ويم ۾ مدد لاءِ تربيت يافتا ڪارڪن ۽ سڀ ڪان وڏيڪ تہ ويم جي هنگامي سار سنڀال سان عورت جي موت جا امڪان گھٽجي ياگي تاري سگھجن ٿا.

* هنگامي صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ اڳواٽ رٿابندي ضروري آهي.
* معاشري ۾ عورتن جي حيثيت ۽ سندن عزت ۾ اضافي لاءِ ضروري آهي تہ هر فرد پنهنجو ڪردار ادا ڪري.

عوامي عيوضي، سماجي اڳواڻ، سماجي رضاڪار جي حيثيت ۾ اوهين ڇا ڪري سگھو ٿا؟

پنهنجو پاڻ کي واقف رکو ۽ هنن ڳالهين بابت شعور پيدا ڪريو:

* حمل دوران يا ويم کان هڪدم پوءِ عورت ڪنهن بہ پيچيدگين جو شڪار ٿي سگھي ٿي جيڪڏهن وقت سر ويم جي هنگامي سار سنڀال حاصل ڪئي وڃي تہ انهن پيچيدگين کي منهن ڏئي سگھجي ٿو.
* خطري جون علامتون ظاهر ڪنديون آهن تہ عورت کي ويم جي هنگامي سار سنڀال جي ضرورت آهي.
* تڪڙا قدم کڻڻ سان جانيون بچائي سگھجن ٿيون.
* هنگامي صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ اڳواٽ رٿابندي ڪرڻ اهم دڳ اهي.
* عورتون ڪٽنب ۽ معاشري ۾ اهم ڪردار ادا ڪنديون آهن ۽ قومي زندگيءَ ۾ سندن خدمتون ميڃتا لائق آهن. معاشري ۾ عورتن جو احترام ڪرڻ گھرجي.
* مڙس ۽ ڪٽنب جي ڀاتين کي مثبت ۽ اهم ڪردار ادا ڪرڻ گھرجي.
* ننڍپڻ ۾ شادي ۽ حمل جو ٿيڻ ڏهني ۽

جسماني لحاظ کان عورت لاءِ هاڃيڪار آهي. معاشري تي ان جا هاڃيڪار اثر ٿا پون.

عمل لاءِ متحرڪ ڪريو:

ڪٽنبن ۽ مقامي آبادين کي متحرڪ ڪريو تہ اُهي عورتن کي مرڻ کان بچائڻ لاءِ مثبت اُپاءُ وٺن. ماڻهن جي حوصلي افزائي ڪريو تہ اُهي هنگامي ضرورت مهل گاڏيءَ جو انتظام ڪن، رت جو عطيو ڏين ۽ ٻي ضروري امداد فراهم ڪن.

* اهڙن قدمن کي هٿي ڏيو جن سان معاشري ۾ عورتن جي حيثيت ۽ مرتبي، سندن عزت ۽ اهميت ۾ اضافو ٿئي.
* عوام جي تربيت لاءِ انهن قدمن جي واڌ ويجھ لاءِ پتوڙيو.
* عورت جو خيال رکندڙ مڙس ۽ ڪٽنب جي تصور کي هٿي ڏيو. ان تصور کي اڳتي وڌايو تہ شادي ذميوارين ۾ ڀاڱي ڀائيوار ٿيڻ آهي.
* مقامي صحت مرڪزن ۾ تربيت يافتا عملي ۽ مناسب دوا درمل ۽ اوزارن جي فراهمي لاءِ واسطيدار عملدارن کي هر خيال ٻڌايو.
* ان ڳالھ جي حوصلي افزائي ڪئي وڃي تہ حمل دوران ماءُ جي سار سنڀال لڌي وڃي ۽ کيس مناسب غذا ۽ آرام مهيا ڪجي.

پاليسي جوڙيندڙ طور اوهان ڇا ٿا ڪري سگھو؟

* اهو تسليم ڪريو تہ ويم دوران طبي امداد رڳو صحت جي شعبي جو مسئلو ناهي. ان مسئلي کي رڳو اوڏي مهل ئي منهن ڏئي سگھجي ٿو جڏهن مختلف شعبن ۾ اثرائتو سهڪار ۽ رابطو هجي. گھڻ پاسائتي سوچ وارو انداز اختيار ڪري رٿابندي ڪرڻ ۽ ان تي عمل

ڪرڻ جي ضرورت آهي.

* عورتن جي صحت بهتر ڪرڻ ۽ ويم سان لاڳاپيل مرتين ۾ گهٽتائي لاءِ حڪمت عمليون جوڙجن ۽ انهن تي عمل لاءِ ماڻهن کي متحرڪ ڪجي.
* ويم سان لاڳاپيل مرتين جي گهٽتائي واري حڪمت عملي اهڙي ريت جوڙيو جو ان سان عورت جي عزت ۽ احترام ۾ اضافو ٿئي ۽ سندس حقن کي تحفظ حاصل ٿئي.
* صحت جي شعبي ۾ سيڙپڪاري ڪريو.
* عورتن، ڪٽنبن ۽ مقامي آبادين کان سندن مسئلن بابت سکو جن کي منهن ڏيڻو پوي ٿو.
* مقامي آباديءَ جي قدمن جي پٺڀرائي ڪريو ۽ انهن کي پڪيڙيو.
* اهو تسليم ڪريو ته نگراني نهايت اهم آهي. پنهنجي پروگرامن جي نگراني ڪريو. انهن جو تجزيو ڪريو، انهن تي نظرثاني ڪريو ۽ ضرورت آهر انهن ۾ ڦير گهير ڪريو.
* پاڪستان ۾ عورتن جي صحت بهتر بنائڻ واسطي عمل جوڳا اُپاءَ وٺو.

سڌ سماءُ جي ڪارڪن ڪهڙو ڪم ڪري سگهن ٿا؟

* ويم دوران مائرن جي مرتئي واري مسئلي کي منهن ڏيڻ جي ذميواري جو احساس ڪريو.
* صحت بابت عورتن جي حقن جي حوالي سان معاشري ۾ شعور پيدا ڪريو ۽ جاڻ ٻين تائين پهچايو.
* مسئلن کي سامهون آڻيو، خاص طور تي معاشي ۽ عورتن جي حيثيت ۽ عورتن خلاف تشدد وارن سماجي مسئلن تي ڌيان ڇڪرايو جيڪي عورتن جي صحت ۽ سندن بقا لاءِ ضروري آهن.

* مثبت قدمن لاءِ همٿايو.
* ماڻهن جي تربيت ڪريو.
* ڪٽنبن کي همٿايو.
* مقامي آباديءَ کي متحرڪ ڪريو.
* پاڻهن پيلي ٽيندڙ مڙس ۽ ڪٽنب جي مثبت تصور کي معاشري ۾ هٿي ڏيو.

پيشيور طبي ڪارڪن ڪهڙو ڪم ڪري سگهن ٿا؟

* مختلف سطحن تي ويم جي هنگامي سار سنڀال وارا مرڪز قائم ڪريو. ان جي خاطري ڪريو ته اثرائتي مهارت رکندڙ عملو ۽ ضروري دوا درمل ۽ اوزار هر سطح تي دستياب هجن.
* مقامي سطح تي ماڻهن کي صحت جي معاملن جي تعليم ڏيو ۽ ماڻهن کي متحرڪ ڪرڻ لاءِ کين همٿايو.
* بنيادي صحت مرڪز جي سطح تي ويم جي فوري امداد جي فراهمي کي يقيني بڻايو. ڳوٺاڻي صحت مرڪز ۽ تعلقي اسپتالن جي سطح تي ويم جي بنيادي ۽ هنگامي سار سنڀال جي فراهمي کي يقيني بڻايو.
* ضلعي جي سطح تي ويم جي مڪمل ۽ هنگامي سار سنڀال کي يقيني بڻايو.
* اهو تسليم ڪريو ته نگراني انتهائي اهم آهي. مقامي سطح تي سمورين خدمتن جي نگراني ڪريو. انهن جو جائزو وٺو ۽ انهن ۾ ضرورت آهر ڦير گهير ڪريو.
* عورتن جي صحت متعلق انگ اکر سهيڙيو ۽ انهن جو رڪارڊ رکو.
* ٻين ڊاڪٽرن، نرسن ۽ پيرا ميڊيڪل عملي کي ان مقصد واسطي ڪم ڪرڻ لاءِ همٿايو.
* صحت جي بنيادي خدمتن کي قائم رکڻ ۽ انهن ۾ بهتريءَ لاءِ ڪوشش ڪريو.

اڄ ئي عمل ڪريو!

CS CamScanner

ڳورهاريءَ
۾ رت جي ڪوٽ جو سولو علاج

عورتن ۾ رت جي ڪوٽ اسان وٽ تمام گهڻي عام آهي ۽ جڏهن ڪا عورت ماءُ ٿيڻ واري هوندي آهي ته رت جي اِها ڪوٽ ٻار جي واڌ ويجهه تي خراب اثر وجهندي آهي. ٻار ڪمزور ٿيندو آهي، منجهس بيماريءَ کان بچڻ جي صلاحيت گهٽ ٿيندي آهي ۽ ماءُ جي پيٽ ۾ يا ڄمڻ کان پوءِ سندس جيئري رهڻ جا امڪان گهٽ هوندا آهن.

جيڪي عورتون تڪڙي ڊاڪٽري چڪاس ڪرائينديون آهن ڪين ڊاڪٽري نسخي ۾ لکيل فولاد جي گورين يا ڪيپسولن سان وڏي مقدار ۾ اهڙا جزا ملي ويندا آهن جن سان رت جي ڪوٽ ختم ٿي ويندي آهي ۽ اهو اُن معصوم جان لاءِ جيون جو پيغام هوندو آهي جيڪا ماءُ جي پيٽ ۾ سندس رت تي اُسري دنيا ۾ اچڻ جي تيارين ۾ هوندي آهي.

• گڏيل قومن جي اداري جو چوڻ آهي ته دنيا ۾ ستر ڪروڙ ماڻهو رت جي ڪوٽ جو شڪار آهن. انهن ۾ ٻار، نوجوان، عورتون ۽ خاص طور تي ماءُ ٿيندڙ عورتون شامل آهن. اها ڳالهه آهي ته رت جي اها ڪوٽ تمام گهڻي سولائيءَ سان پوري ڪري سگهجي ٿي.

سڄي دنيا ۾ ڪُل تعداد جي اڌ کان ٻه وڌيڪ (51 سيڪڙو) ڳورهاريون رت جي ڪوٽ جو شڪار آهن جڏهن ته اُسريل ملڪن ۾ اهو تعداد رڳو 14 سيڪڙو ۽ پاڪستان جهڙن اُسرندڙ ملڪن ۾ 59 سيڪڙو آهي.

رت جي ڪوٽ جا ڪي ٻيا سبب پڻ ٿي سگهن ٿا پر ان جو سڀ کان عام سبب غذا ۾ فولاد جي ڪوٽ آهي. ڳورهارين ۾ رت جي ڪوٽ سبب ويم دوران موت يا ان کان پوءِ لاڳيتو بيماري ٿي سگهي ٿي. ان کان سواءِ ٻار جي موت يا بيماريءَ جا امڪان پڻ ٿين ٿا.

رت جي ڪوٽ سان ڪهڙا جوکم ٿي سگهن ٿا؟

اسان جي رت جو ڳاڙهو جزو جنهن کي هيمو گلوبين چئبو آهي، اصل ۾ فولاد جو هڪ پيچيدو مرڪب آهي. ان جو ڪم رت جي گردش دوران ڦڦڙن ۾ پهچڻ آهي جتي ان کي تازو آڪسيجن ملي ٿو. انهيءَ آڪسيجن کي هڪ ڪيميائي تبديليءَ وسيلي پنهنجي اندر جذب ڪري اهو مادو سڄي جسم جي سمورن خلين ۾ پهچائي ٿو. آڪسيجن زندگيءَ

ڳورهاريءَ ۾ رت جي ڪوٽ سان ٻار جي صحت کي جوکم ٿو رسي

لاءِ اوترو ئي ضروري آهي جيترو ٻاهه لاءِ. اوهان ڏٺو هوندو ته ميڻ بتي، ماچيس جي تيلي يا شعلي کي اُجهائڻ لاءِ انکي مڪمل طور تي ڍڪي ڇڏبو آهي. ان ريت آڪسيجن يا تازي هوا جي آمد بند ٿي ويندي آهي ۽ ڪن پلن ۾ ٻاهه وسامي ويندي آهي. اهڙو ئي حال انساني جسم جي خلين جو پڻ آهي. جيڪڏهن انهن کي آڪسيجن نه مليو ته جيئرا نه رهندا ۽ جيڪڏهن گهٽ مقدار ۾ آڪسيجن مليو ته ڪمزور ٿيندا اوهان کي ڄاڻ هوندي ته سمورا جاندار انهن ننڍڙن ننڍڙن خلين جا ئي ٺهيل آهن ڇڻ اهي سرون آهن جن تي اسان جي جسم جي عمارت ٺهيل آهي. فرق رڳو اهو آهي ته پٿر ۽ سرون ساهه نه کڻندا آهن جڏهن ته اسان جي جسم جي خلين کي خوراڪ ۽ ساهه ٻنهي جي ضرورت هوندي آهي. عورتن کي فولاد جي وڌيڪ مقدار جي ضرورت انهيءَ ڪري ٻه هوندي آهي ته هر مهيني ماهواريءَ دوران رت خارج ٿيڻ سبب جسم ۾ رت جي کوٽ ٿيندي آهي ۽ ان ريت فولاد ۾ گهٽبو آهي.

تجربن ۾ ٻارن کي ٻه اهو ئي فولاد پهچندو آهي جيڪو ماءُ کي ملي ٿو. حمل معل هڪ عام ٻار جي جسم ۾ ٻار جي في ڪلو گرام وزن ۾ ڪو 75 ملي گرام فولاد شامل هوندو آهي ۽ ان فولاد جو وڏو حصو رت سان گڏ گردش ڪندو آهي. ٻهرين ٽن مهينن دوران فولاد جي اهڙيءَ خرابي ۾ تيزيءَ سان اضافو ٿيندو آهي ۽ ان لاءِ فولاد ماءُ جي ٿڃ وسيلي ٻار جي جسم ۾ پهچندو آهي. جيئن جيئن ٻار جو جسم وڌندو آهي ان جي ضرورتن ۾ ٻه اضافو ٿيندو آهي. حمل جي هڪ سال اندر ٻار جو پهريون وزن حمل جي پيٽ ۾ ٽيڻ تي وڌي ويندو آهي ۽ سندس جسم ۾ فولاد جو محفوظ مقدار پهتو ٿي ويندو آهي.

ماءُ يا ماءُ ٿيندڙ عورت جي جسم ۾ فولاد انهن غذائن ذريعي ٻه پهچندو آهي جن ۾ اهو وڌيڪ مقدار ۾ هوندو آهي جهڙوڪ گوشت، مڇي، ڪڪڙ، ڪليجي، اناج، سبزيون، دال وغيره، ان کان سواءِ ضرورت پوڻ تي ڊاڪٽر فولاد جون گوريون يا ڪيپسول پڻ استعمال ڪرڻ جي صلاح ڏيندا آهن. اهي ڊاڪٽر جي هدايت پٽاندڙ کائڻ گهرجن. غذا ۾ موجود فولاد خوراڪ جي ٻين جزن سان گڏ بهتر انداز ۾ جسم اندر جذب ٿي ويندو آهي. مثال طور ڏونئري ساڻ، موسمي، سنگتري، ڪينو، ٻين ميون ۽ بند گوبي وغيره جهڙين سبزين وسيلي. ڏونئري ۾ موجود Ascorbic ۽ ميون ۾ موجود Lacticacid Acid فولاد کي جسم ۾ بهتر انداز ۾ جذب ٿيڻ ۾ مدد ڏيندا آهن. گوشت ۽ مڇي وغيره ۾ موجود فولاد پاڻ ۾ جهجهي مقدار ۾ جسم ۾ جذب ٿي ويندو آهي.

جيتوڻيڪ ماءُ جي ٿڃ ۽ ڳئي جي کير ۾ فولاد جو تناسب هڪ جيترو هوندو آهي پر اهو ثابت ٿيو آهي ته ٿڃ ۾ موجود فولاد بهتر انداز ۾ کير پياڪ ٻار جي جسم جو حصو بڻبو آهي. ڇهن مهينن جي ڄمار ۾ ماءُ جي ٿڃ ۾ موجود فولاد ٻه ٻار جي ضرورتن لاءِ ناڪافي آهي ۽ انڪري کيس اهڙي غذا ٻه ڏيڻ گهرجي جيڪا جلد هضم ٿئي ته فولاد سان ڀرپور پڻ هجي.

جيڪڏهن فولاد جي کوٽ غذا مان پوري نه پئي ٿئي ته ڊاڪٽر ماءُ ۽ ٻار ٻنهي کي اهڙيون دوائون ڏئي سگهي ٿو جيڪي فولاد واريون هجن مثال طور ماءُ لاءِ گوريون، ڪيپسول يا انجڪشنون ۽ ٻار لاءِ فولاد واري دوا جا ڦڙا. ماءُ ٿيندڙ عورت لاءِ ته فولاد جي کوٽ ختم ڪرڻ انتهائي ضروري آهي نه ته ماءُ ۽ ٻار ٻنهي جي زندگي خطري ۾ پئجي سگهي ٿي. فولاد مهيا ڪندڙ دوائون ڊاڪٽرن جي چوڻ تي ئي سندس هدايت موجب استعمال ڪرڻ گهرجن. □

هڪ فرد، هڪ مقصد

ڊاڪٽر صادقا جعفري

”توهين ٻارن جي صحت ۽ زندگيءَ بابت ايڏيون ڳالهيون ٿا ڪريو، آخر سنڌ مائرن بابت ڇو نٿا سوچيو؟“ پروفيسر صادقا جعفريءَ مون کان سخت لهجي ۾ پڇيو. مائرن جي صحت بابت ڪيس سدائين اهڙي سختي ۽ جذبي جي گهرائي سان ئي ڳالهائيندي ڏٺو اٿم. دراصل سندس ڳالهه ٻولهه پاڪستان ۾ عورتن جي مسئلن کان شروع ٿي ان تي ئي ختم ٿيندي آهي. اهي منهنجا پلا پاڳ آهن جو مون ڪيس ڪم ڪندي ڏٺو آهي ۽ سائنس بحث مباحثا به ڪيا اٿم جن ۾ ڪورنگي کان اسٽاڪهوم تائين موجود هر موضوع رهيو آهي.

هو ٿوري دير اڳ ئي لاهور ۾ هڪ ڳڏجاڻي کان موٽي هئي ۽ اچر جي انهيءَ پرسڪون صبح واري پهر ۾ ڪلفٽن واري پنهنجي گهر ۾ مون سان ڪچهريءَ ۾ رڌل هئي. هڪ اهڙي بيٺڪ ۾ ٿيندڙ ڳالهه ٻولهه جيڪا چترڪاري، خانداني تصويرن ۽ ڪتابن سان ڀريل هئي معمول کان ڪو گهڻو مختلف نه هئي. اسان موبائل فونن، ٽي، خانگي اسپتالن، ليڪڪائن، شادين ۽ ڪتابن تي بحث ٿي ڪيو. مون ڳالهه ٻولهه جي شروعات ذاتي سوالن کان ڪئي هئي ۽ ان جي پڇاڙي انهيءَ ٻڪرائپ تي ٿي ته عورتن جي صحت وارن مسئلن تي وڌ کان وڌ شعور پيدا ڪرڻ گهرجي. جڏهن مون ان پاسي اشارو ڪيو ته هوءَ ٺهڪ ڏئي چوڻ لڳي

”تون مون کان هر سوال پڇي سگهين ٿو. مون وٽ لڪائڻ لاءِ ڪجهه به ناهي، آءٌ صدر ڪلنٽن ته ناهيان. ان ڳالهه تي خدا جو شڪر ادا ڪيم. سنڌس بابت لکندي مون کي ڪا هڪ شخصيت نه پر موضوعن جو هڪ مجموعو نظر ٿو اچي ۽ مسئلن جي حل لاءِ سندس پتوڙ منهنجو ڌيان ٿي ڇڪرائي.

”آءٌ ڪراچيءَ ۾ ڄايس ان ڪري ماڻهن کي چوندي آهيان ته آءٌ هن متيءَ جي ڄائي آهيان. منهنجو ڏاڏو ڊاڪٽر هو ۽ لکنو سان تعلق هئس پر هو ميرپور خاص ۾ ٿانيڪو ٿيو. منهنجو پيءُ زراعت کاتي ۾ ڊائريڪٽر هو ۽ علائقي ۾ اسان جو ٻني ٻارو به هو. منهنجي ماءُ جو تعلق سنڌ سان نه پر اجمير شريف سان هو ان ڪري اسين خالص سنڌي ناهيون.“ (هوءَ مرڪڻ لڳي جڏهن چيم ”لکنوي سنڌي“)

”ٽن سالن جي هئس جو بابا گذاري ويو. اسين ڪراچيءَ ۾ رهندا هئاسين. امان گهڻو پڙهيل لکيل نه هئي پر هاڻ جو ساريان ٿي ته محسوس ٿو ٿيم ته هوءَ تمام گهڻي ترقي پسند ۽ فعال خاتون هئي.“ ڊاڪٽر صادقا ٻڌائي ٿي، ”جڏهن مئٽرڪ ۽ سينئر ڪيمبرج پاس ڪيم ته انهن ئي ڏينهن ۾ فريئر روڊ واري ”وومين ڪاليج“ ۾ پڙهائي شروع ٿي. ان جو ٽائيم ٽيبل جيڪڏهن منهنجي سهولت وارو نه هجي ها ته ڪر ڪاليج جي تعليم نه پرائي سگهان ها. ڪاليج جي پهرين ئي سال ۾ داخل ٿي هئس ۽

آصف اسلم

ٿي ته اسان کي به ڪرڻ گهرجي، منهنجي خيال ۾ امان جي ذهن ۾ ڊاڪٽر ساره صديقيءَ جي شخصيت هوندي جيڪا سول اسپتال ۾ گائناڪولاجسٽ هئي ۽ امان ڪڏهن ڪڏهن وٽس ويندي هئي.“

پروفيسر صادقا جعفري گائناڪولاجيءَ جو شعبو اختيار ڪرڻ بابت به روايتي جواز پيش نٿي ڪري، سندس چوڻ آهي ته هن اکين جي بيمارين واري شعبي ۾ وڃڻ ٿي چاهيو ڇاڪاڻ ته ڪيس پروفيسر محمد علي شاهه تمام گهڻو متاثر ڪيو هو جنهن جي ڪاٻه ڪلاس نه گسائيندي هئي پر پنهنجي آخري سال ۾ هن اينٽريون مارڪون حاصل ڪري ورتيون جو گائنا ڪولاجيءَ ۾ وڃڻ جي اهل بڻي، ان ريت دوستن طرفان وڏيڪ اصرار تي هن اهو شعبو اختيار ڪيو.“ مون ڪڏهن به اها دعويٰ نه ڪئي آهي ته مون هميشه ان شعبي ۾ اچڻ ٿي چاهيو. اصل ۾ منهنجي آمد جا سبب تمام گهڻا سادا آهن.“

هن 1956ع ۾ ڊائو ميڊيڪل ڪاليج مان گريجوئيشن ڪئي. مون کي جناح اسپتال ۾ پروفيسر چوڌريءَ وٽ نوڪري ملي. شروعات ۾ ته آءٌ تمام گهٽي پريشان هئس ڇاڪاڻ جو هر ڪو پروفيسر چوڌريءَ کان ڊڄل رهندو هو. سندس تعلق تنهن زماني جي اوڀر پاڪستان سان هو ۽ ماڻهو سندس سخت مزاج تي هيسيل هئا. پر اتفاق، اهڙو ٿيو جو سمورن جونيئر ڊاڪٽرن مان آءٌ سندس دادلي بڻجي ويس. هو ڪيترائي دفتري ڪم جهڙوڪ خط لکڻ به منهنجي حوالي ڪندو هو. هن مون ۾ رجسٽرن ۾ اندراج ڪرڻ جي عادت

اٿان ڊائو ميڊيڪل ڪاليج ويس. هاڻ اوهان پڇندا ته مون ڊاڪٽريءَ جي چونڊ ڇو ڪئي. ان سوال جو ڪو روايتي جواب نه ڏيندس پر اهو چوندس ته اهو مون پنهنجي ماءُ جي خواهش جي احترام طور ڪيو. منهنجي ماءُ پنهنجي ڌيئرن مان ڪنهن هڪ کي ڊاڪٽر بڻائڻ ٿي چاهيو ۽ آءٌ سڀني ۾ ننڍي هئس. مون سوچيو ته هن جو سڄي زندگي اسان لاءِ هيترو ڪجهه ڪيو آهي سو جيڪڏهن هاڻ هوءَ ڪجهه چاهي

وڏي. انهن رجسٽرن ۾ ويم دوران موت جو ڪاڄ ٻڌجندڙ مائرن جا انگ اکر بہ سهيڙيا ويندا هئا. 1957ع کان اڄ تائين اهي انگ اکر سهيڙيا پيا وڃن. انهن رجسٽرن ۾ هر موت جو تفصيل هوندو آهي ۽ انهن رجسٽرن ئي مون تي اها ڀوائتي حقيقت وائکي ڪئي تہ پاڪستان ۾ هر سال ڪيترين عورتون حمل يا ويم دوران مرن ٿيون. مون ان جا سبب ڳولهڻ جو فيصلو ڪيو."

پر هاڻ ڪيس احساس ٿئي ٿو تہ سببن جي ڳولا ڪو سولو ڪم ناهي. تازو ئي سندس علاج هيٺ رهندڙ هڪ مريض چيو، "اوهين للڪار (چيلينج) قبولڻ پسند ڪريو ٿيون" پر جيڪا للڪار هُن قبولي آهي اُها ڪنهن مشڪل مريض کي منهن ڏيڻ کان وڌيڪ ڏکي آهي." اهو فيصلو ڪو گهڻي سوچ ويچار کان پوءِ نہ ڪيم. بهرحال ان فيصلي پويان ڪي بہ ڊرامائي واقعا يا دل ڏاريندڙ حادثا نہ هئا جن مونکي انهيءَ رڻ ۾ روليو هجي." پروفيسر صادقا جعفري 28 سالن تائين جناح اسپتال سان لاڳاپيل رهي آهي. هن هائوس آفيسر طور ڪم جي شروعات ڪئي ۽ 1993ع ۾ پروفيسر طور رٽائر ٿي." انگلينڊ مان ايم آر سي او جي ڪرڻ کان پوءِ پروفيسر چوڌريءَ سان منهنجي ڀيهر ملاقات ٿي. هن مون کي ايندڙ ڇهن مهينن دوران جناح اسپتال ۾ نوڪريءَ جي پيدا ٿيندڙ گنجائش بابت ٻڌايو. ان دوران آءٌ ليڊي ڊفرن اسپتال ۾ ڪم ڪندي رهيس. هڪ خانگي اسپتال وارن بہ نوڪريءَ جي آڇ آئي پر آءٌ گهڻو اڳ فيصلو ڪري چڪي هئس تہ ڪنهن سرڪاري اسپتال ۾ ئي ڪم ڪنديس. منهنجي ڪنهن دستاويز ۾ منهنجي ڄمڻ جي تاريخ غلط لکيل هئي سو هڪ سال اڳ ئي رٽائر ڪئي ويس. بهرحال ان ڳالھ جي خوشي اٿم ڇاڪاڻ جو هاڻ اُهي سمورا ڪم ڪري سگهان ٿي جيڪي سالن کان منهنجي ذهن ۾ هئا."

اڄڪلھ هوءَ ضياءُ الدين ميڊيڪل يونيورسٽيءَ سان لاڳاپيل آهي ۽ ڳورهارين جي صحت بابت قومي ڪميٽيءَ جي صدر آهي. ملڪي ۽ غير ملڪي پاليسي جوڙيندڙن وٽ سندس راءِ جي اهميت آهي.

سندس خيال آهي تہ ڪم ڪيس تمام گهڻو تبديل ڪري ڇڏيو آهي." مائرن جي صحت واسطي ڪم ڪرڻ اوهان کي حقيقتن جي دنيا ۾ ٿو ڇڪي آڻي. اوهانکي محسوس ٿو ٿئي تہ اوهين ڀل ڪجھ بہ ڪريو ڪجھ شيون ٿيڻيون ئي آهن ۽ ڪجھ شيون اوهين تبديل ڪري سگهو ٿا. مون سان بہ اهوئي ٿيو آهي."

ڊاڪٽر صادقا جعفريءَ ڳائنا ڪولاجسٽ ۽ عمومي صحت جي سرگرم ڪارڪن واري حيثيت ۾ پنهنجو پاڻ کي تمام گهڻو متوازن رکيو آهي. ڪيس اڄ بہ جناح اسپتال ۾ اُهو پهريون موت ياد آهي جڏهن سندس اکين آڏو هڪ ڳورهاري ويم دوران مري وئي." يقينا ان ڪم دوران ڪيترين ئي پيڙائن کي ڀوڳڻو ٿو پوي پر هر پيڙا منهنجي من ۾ انهيءَ حوصلي کي اڃائين وڌيڪ هٿي ٿي ڏي تہ مونکي اڃان گهڻو ڪجھ ڪرڻو آهي. هر موت مون کي ڏکارو تہ ڪندو آهي پر ڳڏوڳڏ ان ڳالھ جو جواز بہ مهيا ڪندو آهي تہ آءٌ پنهنجو ڪم جاري رکان." پروفيسر صادقا جعفريءَ "مٺل ٻارن" بابت هڪ شاندار مقالو لکيو هو جن جو مشاهدو هُن جناح اسپتال ۾ ورهين تائين ڪيو هو. اهو مقالو ڪيترين ئي ڏکدائڪ حقيقتن سان ڀريل آهي. ان ۾ موجود انگ اکر افسوس ڀريا داستان ٿا ٻڌائين. اهڙيون عورتون جيڪي پاڪستان جي سڀ کان وڏي ميڊيڪل سينٽر ۾ مٺل آنديون ويون، اُهي عورتون جيڪي پنهنجي گهرن کان ڪنهن جيئري ڪلندڙ ڪڌندڙ وجود کي جنم ڏيڻ واسطي

CamScanner

هليون هيون، اُهي عورتون جيڪي بيوسيءَ سان پنهنجي زندگيءَ کي موت جي پنجوڙ ۾ ڦاسندي ڏسنديون رهيون، اُهي عورتون جيڪي پنهنجي پاءُ، پيءُ يا مڙس جون منتظر هيون ته جيئن ڪين طبي امداد ملي سگهي، اُهي عورتون جيڪي رت وهڻ سبب مري ويون، جيڪي بيمارين، ڪمزوري ۽ اڻپوري خوراڪ جون شڪار هيون، جن جي وجود سان اسپتال جا اڱڻ ۽ ورانڊا ڀريل ٿا رهن، ساديون، گمنام ۽ بي حيثيت عورتون. ڊاڪٽر صادقا جعفري کي احساس آهي ته مائرن کي صحتمند ماحول فراهم ڪرڻ سولو ڪم ناهي، ان لاءِ انتهائي صبر ۽ پختي په جي ضرورت آهي، خاص طور تي پاڪستان جهڙي ملڪ ۾ جتي شين جي اڳتي وڌڻ جي رفتار انتها درجي جي نامناسب آهي. ”شروعات دوران ان شعبي ۾ ڪم ڪندڙ کي ايڪڙ ٻيڪڙ ماڻهو ئي هئا“. هوءَ ٻڌائي ٿي هاڻ مونکي وڌيڪ نوجوان نظر ٿا اچن. مون کي پڪ آهي ته ان جو ڪو نه ڪو اثر ضرور ٿيندو. ٿي سگهي ٿو ته ان جو اثر ٿي چڪو هجي. اهو سچ آهي ته تمام گهٽيون عورتون مرن پيون پر ان بابت ڪي به انگ اکر ناهن ته صورتحال ڪيتري حد تائين بهتر ٿي آهي. اسان سان پل ڪيتري به محدود حد تائين ڪاميابي ڇو نه حاصل ڪئي هجي، ضرورت ان ڳالھ جي آهي ته ماڻهو اڳتي اچن ۽ ان ڏس ۾ ڪم ڪن. سڄو سنوڻ اهو آهي ته هاڻ رڳو ڊاڪٽر ئي نه پر ڪيترائي ٻيا ماڻهو به اهڙن ڪمن واسطي اڳتي پيا اچن.“

پنهنجي ڪم کي اڳتي وڌائڻ ۾ هوءَ پنهنجي ماءُ ۽ مڙس جو خاص طور تي ذڪر ٿي ڪري. 1966ع ۾ ماءُ جي مرتئي کان پوءِ سندس شادي پروفيسر نعيم جعفري سان ٿي. پروفيسر نعيم جعفري ملڪ جو ناميارو پيٿالاجسٽ ۽ ضياءُ الدين ميڊيڪل يونيورسٽيءَ جو وائيس چانسلر آهي. سندس تعلق ملڪ جي مشهور سرڪاري عملدارن ۽ پيشيور ماهرن جي ڪٽنب سان آهي.“ نعيم جو منهنجي ارتقاء ۾ وڏو هٿ آهي.“ هوءَ چوي ٿي ۽ گڏوگڏ پنهنجي پوٽيءَ جو هڪ جملو به ورجائي ٿي. ”ٿي سگهي ٿو ته اوهان آءِ ڪيو ٽيسٽ ۾ وڌيڪ مارڪون حاصل ڪيون هجن پر گهر ۾ ڪير وڌيڪ ڏاهپ ڀريو آهي، ان جو اندازو لڳائڻ ڪو ڏکيو ڪم ناهي.“

پروفيسر صادقا جعفري مصروفيتن جي باوجود پنهنجن شوقن کي به وقت ڏي ٿي. ماڻهن جي بقول هوءَ ماني ڏاڍي ناهوڪي پچائيندي آهي پر سندس چوڻ آهي ته کيس ماني داني پچائڻ پسند ناهي پر ڪڏهن ڪڏهن نعيم جي خوشيءَ ڪري پچائي وٺندي آهي. کيس باغباني ۽ اپياس جو شوق آهي. مون کي ڪلاسيڪل ڪتاب پڙهڻ جو ڏاڍو شوق هو، جهڙوڪ جين آسٽن وغيره. مون آگاٿا ڪرسٽيءَ جا تقريبا سيئي ڪتاب پڙهيا آهن. هاڻي مون وٽ رڳو مختصر ڪهاڻيون پڙهڻ جو ئي وقت رهيو آهي.“

پنهنجي زندگي ۽ ڪم بابت کيس ڪا پشيماني ناهي. ”زندگيءَ جي شروعات ۾ ئي ماڻهو کي فيصلو ڪرڻو پوندو آهي ته کيس ڇا ڪرڻو آهي ۽ ڇا نه ڪرڻو آهي. عورتاڻي مرضن جي علاج ۾ تمام گهڻو پئسو به ڪمائي سگهجي ٿو پر اهو فيصلو ڪرڻو ٿو پوي ته پئسا ڏوڪڙ ڪمائڻا آهن يا سماج ۾ بهتري آڻڻ جي ڪوشش ۾ ڀاڱي ڀائيوار ٿيڻو آهي. ماڻهوءَ کي پنهنجي زندگيءَ جون ترجيحون طئي ڪرڻيون ٿيون پون. جيڪڏهن مون کي اهو سڀ ڪجھ ٻيهر ڪرڻو پيو ته خوشيءَ سان سڀ ڪجھ نئين سر ڪنديس.“ منهنجو خيال آهي ته هيءُ اُهو سوانحي خاڪو آهي جيڪو سدائين هڪجهڙو رهندو، پوءِ ڀل ان جي مرڪزي فرد کي زندگيءَ ۾ ڪيترائي موقعا ڇو نه پيش ڪيا وڃن. ڊاڪٽر صادقا جعفريءَ جي زندگي پتوڙ ۽ مقصد ماڻڻ جي جذبي سان سدائين روشن رهندي. □

پاڪستان جو عورتن جي صحت بابت قومي فورم

عورتن جي صحت وارن مسئلن کي تحفظ ڏيڻ لاءِ قومي اداري جي جوڙجڪ ۽ ان جون سرگرميون

پاڪستان ۾ عورتن جي صحت بابت مسئلن تي ويچارڻ ۽ انهن جي حل لاءِ ڪوشش واسطي نومبر 1997ع ۾ پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن ۽ يونيسيف طرفان اسلام آباد ۾ ڪوناپل ٽن ڏينهن واري اجلاس ۾ پاڪستان جو عورتن جي صحت بابت قومي فورم جوڙيو ويو. انهيءَ اجلاس ۾ صحت، ڪٽنبي رٿابندي ۽ عورتن جي ترقيءَ وارين وزارتن جي اعليٰ عملدارن شرڪت ڪئي. ان کان سواءِ حمل ۽ ويم دوران مائرن جي مرتئي روڪڻ واسطي قومي ڪميٽي، فيملي پلاننگ ايسوسيئيشن، پاڪستان سوسائٽي آف آبسٽيٽرشنز اينڊ گائنا ڪولاجسٽ، ڪاليج آف فيملي ميڊيسن، ڪاليج آف جنرل پريڪٽيشنرز، عورت فائونڊيشن ۽ عورتن جي صحت لاءِ پتوڙيندڙ ٻين ڪيترين ئي غير سرڪاري تنظيمن ان ۾ شرڪت ڪئي. قومي فورم جي ٽن ڏينهن واري اجلاس ۾ صحافين سميت اهڙن پرڏيهي ۽ عالمي ادارن جي نمائندن پڻ شرڪت ڪئي جيڪي پاڪستان ۾ عورتن جي بهتريءَ وارن ڪمن ۾ رڌل آهن. انهن ۾ يونيسڪو، عالمي صحت تنظيم، ايشيائي ترقياتي بينڪ، سيڊا ۽ جاپان حڪومت کان سواءِ ڪيترن ئي يورپي ملڪن جا عيوضي پڻ شامل هئا. پاڪستان جي قومي اسيمبلي ۽ سينيٽ جا ڪي ميمبر ۽ ڪي وفاقي وزير پڻ مختلف ويهڪن ۾ شريڪ ٿيا.

ٽن ڏينهن واري اجلاس جي پڇاڙي تي ٻن سالن لاءِ ڊاڪٽر شير شاهه کي فورم جو ڪنوينر چونڊيو ويو.

انهيءَ فورم ٺاهڻ جو بنيادي مقصد عورتن جي صحت جي مسئلن خاص طور تي حمل ۽ ويم دوران مائرن جي مرتين واري هاڃي کي ملڪ جي سياسي ايجنڊا ۾ شامل ڪرائڻ، سماج جي هر طبقي ۾ اها ڄاڻ پيدا ڪرڻ ته سماج جي ترقيءَ لاءِ عورتن جي ذهني ۽ جسماني صحت جي اهميت جو ادراڪ ڪرڻ ۽ عورتن جي صحت جا مسئلا حل ڪرڻ لاءِ اهڙو نوس قدم کڻڻ آهي جن سان حمل ۽ ويم دوران موت جو ڪاچ ٻڌجندڙ عورتن جي تعداد کي گهٽائي سگهجي.

قومي فورم جي ٽن ڏينهن واري ابتدائي اجلاس ۾ هيٺيون سفارشون پيش ڪيون ويون:

* عورتن جي صحت واسطي سياسي حمايت متحرڪ ڪرڻ.
* محفوظ ويم لاءِ بنيادي وسيلا مهيا ڪرڻ
* صحت ۽ آباديءَ جي رٿابنديءَ جي عملي خدمتن ۾ رابطو پيدا ڪرڻ.
* انهن سماجي ۽ ثقافتي سببن کي ختم ڪرڻ جي ڪوشش ڪرڻ جن جي ڪري ويم دوران مائرون موت جو ڪاچ ٿيڻ ٿيون.

گذريل هڪ سال دوران قومي فورم

پنهنجا مقصد ماڻ لاءِ ڪيترين ئي سرگرمين ڪيون آهن. ڪراچي، لاهور، ڪوئيٽا ۽ پشاور ۾ عورتن جي صحت ۽ مائرن جي مرتين جي موضوع تي سيمينار ڪيا ويا. انهن سيمينارن ۾ صوبائي حڪومتن جي اعليٰ عملدارن، زناني بيمارين جي ماهرن، داين، صحافين ۽ عورتن جي تنظيمن شرڪت ڪئي ۽ عورتن جي صحت بابت خيالن جي ڏي وٺ ڪئي. سيمينارن جي ڪارروائي کي سڄ سماءُ جي سمورن ذريعن چڱي موچاري جاءِ ڏني جنهن جي ڪري عام ماڻهن ۾ مسئلي جي اهميت جو ادراڪ پيدا ڪرڻ ۾ مدد ملي.

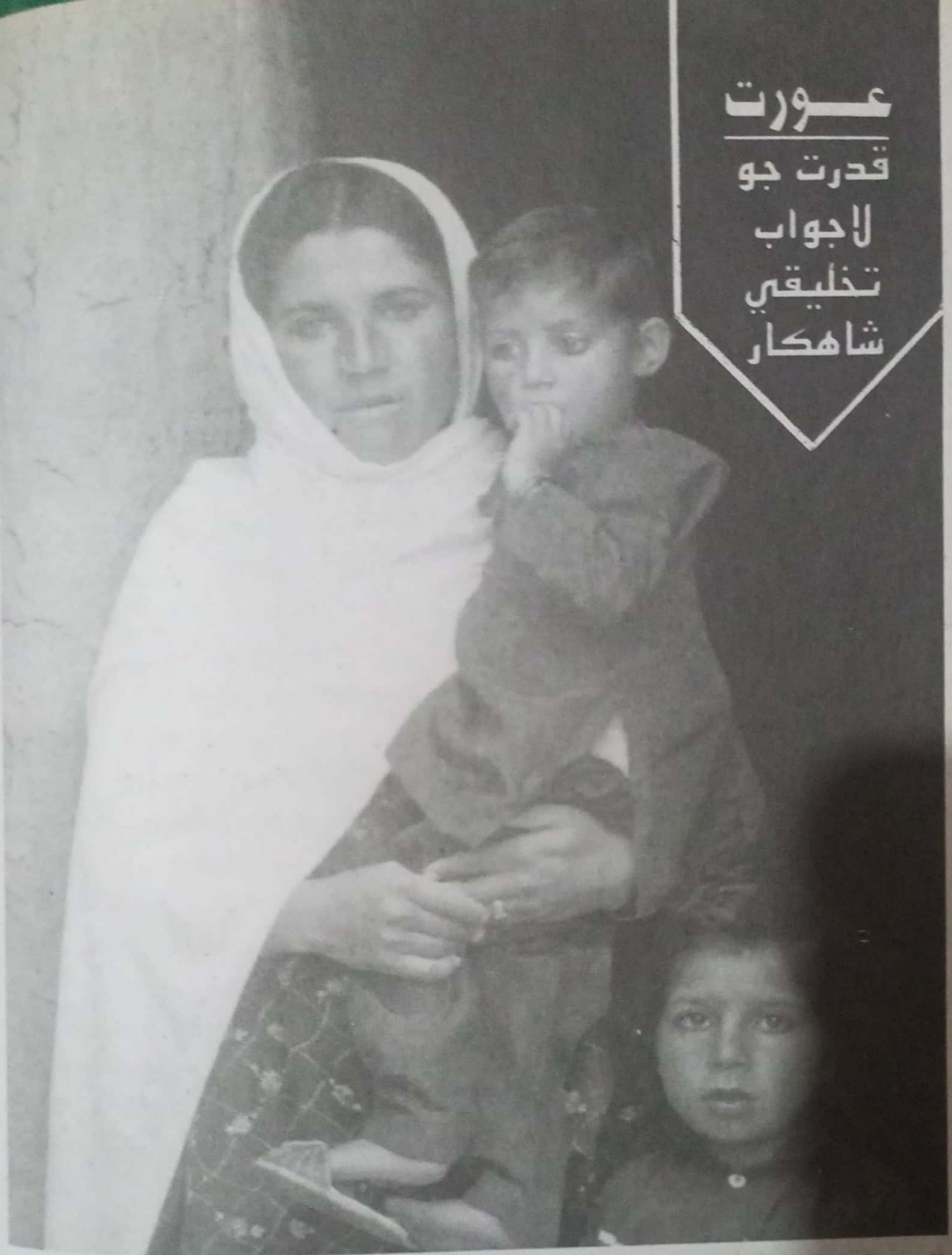
قومي فورم ڪراچيءَ ۾ پاڪستان سوسائٽي آف اينسٿيالوجسٽ جي سهڪار سان هڪ اجلاس ڪيو، جنهن ۾ سوسائٽي حمل دوران بيهوشيءَ جي مسئلن کي منهن ڏيڻ لاءِ پنهنجون سفارشون پيش ڪيون، جن ۾ ان ڳالهه تي زور ڏنو ويو هو ته جن اسپتالن ۾ آپريشن وسيلي ٻار ڄمن ٿا، انهن ۾ سند يافتا بيهوشيءَ وارا ڊاڪٽر رکيا وڃن. قومي فورم ڪراچيءَ ۾ ڪل پاڪستان مڊوائفري ڪانفرنس پڻ ڪوٺائي، جنهن ۾ سڄي پاڪستان جي مڊوائفن ۽ سندن استادن شرڪت ڪئي. هڪ ڏينهن واري انهيءَ ڪانفرنس ۾ مڊوائفريءَ متعلق ڦيترائي مسئلا ويچار هيٺ آيا.

ڪانفرنس جي سفارشن موجب پاڪستان ۾ حمل دوران گهٽ ۾ گهٽ ٻاڳي مرتيا انڪري ٿا ٿين جو حاملا عورتن جو سند يافتا مڊوائف يا ڊاڪٽر معائنو نٿا ڪن. ملڪ گهڻيون اڻ تجربيڪار ۽ غير سند يافتا دايون ڪم ڪري رهيون آهن. اها ڪوشش ڪرڻ گهرجي ته هر ڳوٺ/ڳوٺاڻيءَ جي مڊوائف چڪاس ڪري ۽ ڄمڻ دوران موجود رهي. حڪومت کان ان ڳالهه جي به

گهُر ڪئي وئي ته سڄي ملڪ ۾ مڊوائفن جو ڄار وڇايو وڃي ته جيئن مائرن جي غير ضروري مرتين کي روڪي سگهجي. فورم لاهور ۾ پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن جي ٻن سالن واري اجلاس دوران هڪ گڏجاڻي ڪئي. پنجاب جي صحت کاتي وارو سيڪريٽري اسماعيل قريشي خاص مهمان هو جڏهن ته صدارت پروفيسر فخرالنسا ڪئي. گڏجاڻي ۾ پروفيسر ياسمين راشد ۽ ڊاڪٽر شير شاهه عورتن جي صحت ۽ مائرن جي مرتين بابت حقيقتن تي روشني وڌي. گڏجاڻي ۾ ميڊيڪل جي شاگردن مائرن جي صحت بابت مضمون پڙهيا.

اسماعيل قريشي پنهنجي تقرير ۾ چيو ته حڪومت جي ڪوشش آهي ته عورتن جي صحت لاءِ وڌ کان وڌ وسيلا استعمال ڪيا وڃن.

فورم جي هڪ ٻي گڏجاڻي شيخوره ۾ قومي اسيمبليءَ جي مقامي ميمبر چٺا صاحب جي صدارت هيٺ سول اسپتال ۾ ٿي. گڏجاڻي ۾ ڊاڪٽر شيرشاهه، ڊاڪٽر اظهار چوڌري ۽ ڊاڪٽر امجد تقريرون ڪيون. صدر خاطري ڪرائي ته عورتن جي صحت لاءِ ٽينڊز هر قسم جي جدوجهد ۾ شريڪ رهندو. مائرن جي صحت واري موضوع تي "ميڊيڪل هيرالڊ"، "ميڊيڪل اسپيڪٽرم" ۽ "نبض" جا خاص پرچا شايع ٿيا. اپريل ۾ مائرن جي تحفظ جو ڏهاڙو ملهايو ويو ۽ هڪ پريس ڪانفرنس ڪوٺائي وئي. ريڊيو چينل ايف ايم 100 تان عورتن جي صحت بابت پروگرام نشر ٿيا. اينڊز ڏينهن ۾ فورم جي ڪوشش هوندي ته مائرن جي مرتين بابت ماڻهن ۾ وڌيڪ سجاڳي پيدا ڪجي ۽ ڪوشش ڪجي ته حڪومت ان ڏس ۾ مثبت اپاءَ وٺي. □



عورت

قدرت جو لاجواب تخليقي شاهڪار

”نبض“ اداري جي هڪ ٽيم عورتاڻي مرضن جي ماهرن ڊاڪٽر سيد شير شاهه، ڊاڪٽر حوريا مفيدي، ڊاڪٽر ثمينه حميد، ڊاڪٽر عظميٰ ۽ ڊاڪٽر خالده اختر سان معاشري ۾ عورتن جي حيثيت ۽ سندن مسئلن بابت ڳالهه ٻولهه ڪئي. ڪيترين ئي ويهڪن تي ٻڌل انهيءَ ڳالهه ٻولهه دوران عورت جي زندگيءَ جي مختلف دوران، سندن جسماني ۽ ذهني صحت ۽ واڌ ويجهه سان ڳنڍيل سندن ڏکيائين ۽ پيڙائن جو پڻ ذڪر ٿيو. ڪتاب جو هيءُ خاص حصو پنجن مضمونن تي ٻڌل آهي جن ۾ ٻالڪپڻ کان پوڙهاپڻ تائين عورت جي ڄمار جي مختلف دورن جي مسئلن جو جائزو ورتو ويو آهي ۽ انهن کي منهن ڏيڻ لاءِ تجويزون ڏنيون آهن. انهن مضمونن ۾ ڏنل اَملهه ڄاڻ هر عورت واسطي پاڻ سڃاڻپ جو ذريعو بڻجي سگهي ٿي.

عورتن جي ڀلائي واسطي ڪم ڪندڙ تنظيم ”وعده“ انهن مضمونن کي ڪتابي صورت ۾ شايع ڪيو آهي، جيڪي عورتن لاءِ عورتن ئي لکيا آهن.

- ادارو

عورت
قدرت جو
لاجواب
تخليقي
شاهڪار

عورت جو جسم

سٺي صحت ۽ سهڻي جسم لاءِ ضروري آهي ته اوهان پنهنجي جسم کان چڱي ريت واقف هجو.

عورت جو جسم شاعرن، چترڪارن ۽ سنگتراشن جو محبوب ترين موضوع آهي. عورت جي صحت ”ان بابت سوچي ڪير پنهنجو وقت زيان ڪري!“

عورت جي جسماني بيماري ”لاحول ولاقوة! ڪيڏو نہ شرمناڪ موضوع ڪڍيو اٿو“. (گهٽيل مرڪ ۽ ٺهڪ)

صدين کان سڄي دنيا ۾ عورت جي جسم ۽ صحت بابت اهو ئي رويو هلندو پيو اچي. ان جي تہ ۾ معاشري جو اهو اڻ چيل وساه آهي تہ عورت جو جسم اصل ۾ شرمناڪ آهي. ان بابت خود عورتن کي بہ ڪا خبر نہ هئڻ گهرجي. سڄي دنيا ۾ عورتون پنهنجي جسم کي سڄي حياتي هڪ ڳوهه ليڪنديون رهنديون آهن ڇاڪاڻ جو اها ڳالهہ ٻڌائڻ کان ئي سندن ذهن ۾ بيماري ويندي آهي. جوان ٿيڻ سان گڏ اهو احساس پڻ وڌندو ويندو آهي. جڏهن عورت ماءُ بڻجي آهي ۽ پنهنجي رت سان هڪ نئون انسان تخليق ڪندي آهي تڏهن معاشري ۽ ڪٽنب جو ڌيان جنم ڏيندڙ جي جسم ۽ صحت ڏانهن نہ پر رڳو تازي ڄاول ٻار ڏانهن هوندو آهي جيڪو خاص طور تي ڇوڪرو هئڻ جي صورت ۾ ڪٽنب جو نالو اڳتي وڌائيندو. عالمي صحت تنظيم موجب هر منٽ ۾ هڪ ڳورهاري موت جو ڪاج ٿي بڻجي ۽ ان جو سڀ کان وڏو سبب اهو آهي تہ حمل دوران سندس صحت تي ڪو ڌيان نہ ڏنو ويندو آهي. سڄو ڪٽنب اها دُعا پنڻ ۾ لڳو پيو هوندو آهي تہ شل ”پٽ“ ڄڻي. ڇوڪريءَ جي ڄمڻ تي افسوس ڪيو ويندو آهي ۽ پيهر ”صبر ۽ شڪر“ سان ٻئي حمل جو انتظار ڪيو ويندو آهي تہ جيئن مائي ”ڇوڪرو“ ڄڻي (اهو گهٽ ئي سوچيو ويندو آهي تہ جيڪڏهن ايندڙ آبادي رڳو ڇوڪرن جي ٿي تہ پوءِ انساني نسل اڳتي ڪيئن وڌندو!) ڇوڪرين جي صحت لاءِ ايتري لاپرواهي اختيار ڪئي ويندي آهي جو ڇوڪرن جي ڀيٽ ۾ گهڻي ڀاڱي ڇوڪريون پنجن سالن جي ڄمار تائين پهچڻ کان اڳيئي مري وينديون آهن. ننڍڻ کان ڪفن تائين عورتون پنهنجي

جسم ۽ صحت بابت مڪمل اونداهيءَ ۾ هونديون آهن.

هلندڙ صديءَ جي پڇاڙيءَ ۾ انهيءَ اونداهيءَ کي چيري روشنيءَ جو هڪ ڪرڻو ظاهر ٿيو آهي. اڄ سڄي دنيا ۾ عورتون پنهنجي انساني حقن لاءِ سجاڳ ٿيل آهن. هڪ اهم انساني حق علم/ ڄاڻ حاصل ڪرڻ آهي. اڄ عورتون پاڻ پنهنجي جسم ۽ صحت بابت ڄاڻ حاصل ڪرڻ چاهين ٿيون ته جيئن هو سُرهائي ڀري صحتمند زندگي گذاري سگهن.

هي هيڊا چهرا ڇو؟

اسان جي ديس ۾ عورتن جي مرتين جو تعداد مردن کان گهٽ وڌيڪ آهي پر جيڪي عورتون جيئريون آهن انهن مان ڪيتريون ئي جڻ جيئري ئي مئل هجن. منجهن هر ڄمار جون عورتون شامل آهن. صدين جي رسمن ۽ رواجن سبب ننڍي ڄمار جي ڇوڪرين جي سار سنڀال به چڱي ريت نٿي ڪئي وڃي. گهر وارن جي ذهن ۾ اهائي ڳالهه هوندي آهي ته ڌيءَ کي ته وڏو ٿي پرائي گهر هليو وڃڻو آهي. ڀاءُ جي ڀيٽ ۾ سندس خوراڪ تي اڪثر گهٽ ڌيان ڏنو ويندو آهي.

پاڪستان ۾ اڪثر جوان ڇوڪرين جي چهرن تي ڄڻ هيڊ هاريل هوندي آهي. اسان جي معاشري ۾ آئيڊيل ڇوڪري اُها سمجهي ويندي آهي جنهن جو ڪنڌ جهڪيل هجي، انتهائي سنهڙي سپڪلڙي هجي ۽ چهري جو رنگ چمپئي هجيس. چمپا جو رنگ هيڊو ٿيندو آهي.

روشني ۽ هوا:

ڇوڪرين جا چهرا هيڊا رڳو گهٽ، خوراڪيءَ سبب نٿا ٿين. ان جو هڪ سبب اهو به آهي ته کين روشني، ڪليل هوا ۽ راند روند جا گهٽ موقعا ٿا ملن. ڇوڪرين جي صحت لاءِ سڀ کان وڌيڪ ڪليل هوا، روشني ۽ راند روند جي ضرورت آهي ته جيئن سندن هيڊن چهرن تي رونق اچي سگهي.

نوجواني ۽ جوانيءَ جي زماني ۾ ڇوڪرين کي سٺي خوراڪ کائڻ گهرجي. ياد رکو ته وڏي ڄمار ۽ پوڙهاپ ۾ جواني جي ڏينهن جو ڪاڌل پيتل ئي ڪم ايندو آهي. ڄمار وڌڻ سان نه ته گهڻي بک لڳندي آهي نه وري هاضمو ئي اڳي وانگر ڪم ڪري سگهندو آهي.

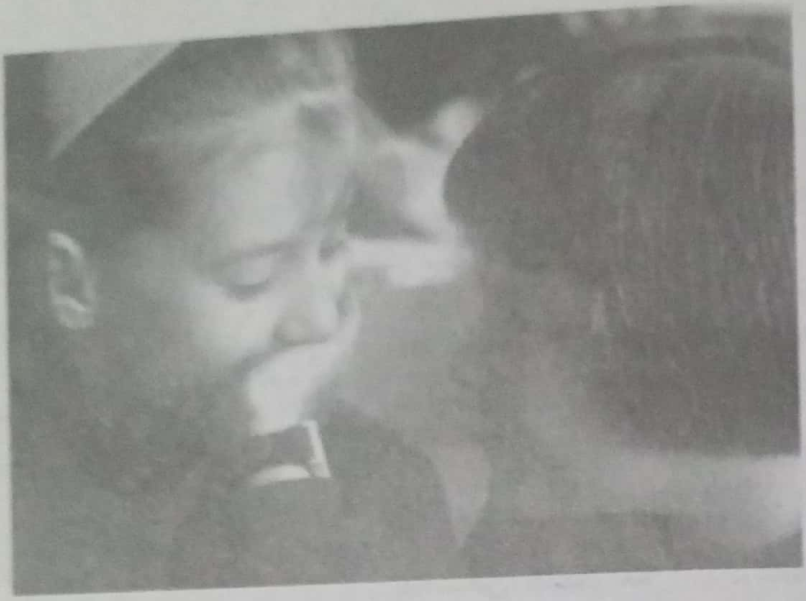
ڪن ڪٽنبن ۾ راند روند ته پري جي ڳالهه ڇوڪرين لاءِ هلڻ ڦرڻ يا رستي تي پنڌ ڪرڻ به خراب ليکيو ويندو آهي. انهيءَ رواج کي ختم ڪرڻ جي ضرورت آهي. جيڪڏهن جسم استعمال نه ٿيندو ته ان ۾ طاقت ۽ ڦڙتي ڪٿان ايندي. رڳو نوجوان ئي نه پر هر ڄمار جي عورتن کي گهرجي ته اُهي هلن ڦرن.

سٺي صحت ۽ تندرست جسم لاءِ عورتن کي جسم ۽ صحت جو شعور هئڻ ضروري آهي. تمام گهڻيون ننڍيون وڏيون يا خطرناڪ تڪليفون ۽ بيماريون احتياطي تدبيرون ڪرڻ سان پيدا ئي نه ٿينديون آهن پر اهو انتهائي ضروري آهي ته عورتون پنهنجي جسم کي بيڪار نه سمجهن ۽ پنهنجي صحت تي ڌيان ڏين. دنيا بدلجي رهي آهي ۽ هاڻي ته انتهائي پوئتي پيل ملڪن ۾ به عورتن کي احساس ٿيڻ لڳو آهي ته عورت کي:

- ✻ سٺي خوراڪ جو حق آهي.
- ✻ سٺي صحت جو حق آهي.
- ✻ ماءُ بڻجڻ جو حق آهي.
- ✻ ڄمار جي هر حصي ۾ پنهنجي صحت ۽ جسم جي سار سنڀال بابت معلومات حاصل ڪرڻ جو حق آهي.

ان حوالي سان ايندڙ صفحن ۾ اوهان کي جسم ۽ صحت بابت بنيادي ڄاڻ فراهم ڪئي پئي وڃي.

خوشي هڪ حق به آهي ۽ فرض به نڀايو فرض اسان حق گهري.



ڇا اوهان ڌيءَ جي ماءُ آهيو؟

جيڪڏهن اوهين هڪ يا گهڻين ڌيئرن جي ماءُ آهيو ته خدا جو شڪر ميڃو. دنيا جي هڪ خوبصورت ترين هستي اوهان وٽ معاشري جي امانت آهي. اها اهڙو وجود آهي جيڪو زندگيءَ کي جرڪائي سگهي ٿو. انهيءَ ننڍڙي عورتاڻي جسم جي حفاظت اوهان جو فرض آهي پر ان مرحلي تي جسماني صحت کان به وڌيڪ اهم ڌيءَ جي ذهني ۽ نفسياتي پالنا آهي. ڇوڪريءَ ۾ محفوظ هجڻ جو احساس اوڏي مهل ئي پيدا ٿي سگهي ٿو جڏهن ماءُ ساڻس انتهائي پيار ۽ اعتماد جو سنگ جوڙي.

ان مرحلي تي ماءُ جو پهريون فرض اهوئي آهي ته هوءَ ڇوڪريءَ کي سندس جسم بابت هروڀرو ڏوهه جي احساس ۾ نه ڦاسائي.

ياد رکڻ جهڙيون ڳالهيون:

1. ڪاڪوس پيشاب کان پوءِ ڇوڪريءَ کي چڱي ريت صفائي ڪرڻ سيکاريو وڃي. ڇوڪريءَ کي سدائين صاف سٿري چڊي پهرايو.

2. جيڪڏهن ڇوڪري پيشاب جي جاءِ تي خارش جي شڪايت ڪري ته گهڻي پريشانيءَ جو اظهار نه ڪريو ۽ هڪدم ڊاڪٽر سان صلاح مشورو ڪريو. پريشاني يا ڪاوڙ جو اظهار ڇوڪريءَ کي هيسائي سگهي ٿو ۽ منجهس ڏوهه جو احساس پيدا ڪندو. ٿي سگهي ٿو ته پوءِ هوءَ اوهانکي پنهنجي ڪنهن تڪليف بابت ٻڌائڻ کان ڪيٻائي.

3ـ نينگريءَ ۾ ان ڳالهه جي عادت وجهو ته صفائي مهل پهرين پيشاب جي جاءِ کي ۽ پوءِ ڪاڪوس جي جاءِ کي صاف ڪري. ڪاڪوس جي جاءِ صاف ڪرڻ کان پوءِ پيشاب جي جاءِ کي هٿ نه لڳائي ته جيئن ڪاڪوس جا جيوڙا پيشاب جي جاءِ تائين نه پهچن.

4ـ عام طور تي پيشاب جي جاءِ تي خارش معمولي فنگس جي انفيڪشن سبب ٿيندي آهي جيڪا دوا سان ٺيڪ ٿي ويندي آهي. ماءُ جي ڪوشش هجڻ گهرجي ته نينگريءَ کي اها تڪليف ٿئي ئي نه. ان لاءِ احتياطي اُپاءُ اهي ئي آهن ته ڪيس پنل چڊي نه پهرائجي. فنگس آلاڻ ۽ گرميءَ سان پيدا ٿيندي آهي. وهنجارڻ کان پوءِ نينگريءَ جي جسم جو هيٺيون ڌڙ ٽوال سان چڱيءَ ريت خشڪ ڪجي ۽ بدن تي پائوڊر هڻڻ مهل ڇوڪريءَ جي چڊيءَ تي پائوڊر هڻڻ نه وساريو.

5ـ ساڳي ريت جيڪڏهن ڇوڪريءَ کي پنهنجي نازڪ عضوي سان کيڏندي ڏسو ته

ڪيس ڏڙڪا ڏيڻ بدران پيار سان سمجهايو.

ننڍن ٻارن ۾، پوءِ پل ڇوڪرو هجي يا ڇوڪري اها انتهائي عام ڳالهه آهي ۽ جيئن ته اسان کي پتو آهي ته اهو هڪ اڻٽر عمل آهي پر حقيقت اها آهي ته ان سان ٻار جي صحت کي ڪو هاڃو نٿو رسي.

ان مرحلي تي اوهان جو فرض آهي ته پنهنجي نينگريءَ جي جسم کي پاڻ به سمجهو.

جيڪڏهن اوهان سٺي ماءُ بڻجڻ چاهيو ٿيون ته پنهنجي ٻارڙيءَ ۾ سندس جسم جي حفاظت جو شعور پيدا ڪريو.

نازڪ عضوو (Vulva)

نازڪ عضوو ڪيترن ئي حصن سان گڏجي ٺهيو آهي. انهن مان ڪي جسم کان ٻاهرين پاسي هوندا آهن جڏهن ته ٻيا جسم جي اندر ئي هوندا آهن. مجموعي طور تي ٻاهرين حصن کي (Vulva) سڏبو آهي. اهي عضوا پيشاب جي لنگهه ۽ فرج (Vagina) کي ڍڪيندا آهن. اهي عورتاڻي جسم جا سڀ کان وڌيڪ حساس عضوا آهن. انهن جا نالا هيٺين ريت آهن:

1- ٻاهريون ڪُهنج (Labia Majora)

نازڪ عضوي جي چئني پاسي گوشت جو جڻ ڪُهنج هوندو آهي. ڇوڪريءَ جي جوان ٿيڻ تي اهو وارن سان ڍڪجي ويندو آهي. پوڙهاپ کان اڳ ان ۾ تمام گهڻي چرٻي هوندي آهي ۽ اها نازڪ عضوي کي بلڪل ڍڪي ڇڏيندي آهي.

2- ٻڙڪلي (Clitoris)

اها نازڪ عضوي جي سڀ کان مٿي هڪ لڪندڙ جيان هوندي آهي. ان ۾ ڪيتريون ئي اعصابي تنتون هونديون آهن. اهو عورتاڻي جسم جو حساس ترين عضوو آهي.

3- اندريون چپ (Labia Minora)

هي به ٿارون آهن جن ۾ مٿي خارج ٿيندڙ غدود ٿيندا آهن. اهي اندرين عضون کي پيشاب، جيوڙن ۽ جواني ۽ ماهواريءَ جي رت کان محفوظ رکڻ ۾ مدد ڏيندا آهن.

4- پيشاب جي نالي (Urethra)

اندرين حصي ۾ پيشاب جي نالي آهي جيڪا مثاني سان وڃي گڏبي آهي.

5- فرج (Vagina)

پيشاب جي نالي‌ءَ کان هيٺ فرج (Vagina) آهي. اهو لچڪيدار عضلات سان ٺهيل رستو آهي جيڪو رحم تائين پهچي ٿو. ٻار ڄمڻ مهل اهو پنهنجي انتهائي لچڪ سبب (عام حالتن ۾) ايترو پکڙجي سگهي ٿو جو ٻار ان رستي نڪري دنيا ۾ اچي.

نازڪ عضوي جو ٻاهريون ڪهنج ۽ اندريون چپ هر عورتاڻي جسم ۾ هڪجهڙا نه ٿيندا آهن ۽ نه ئي انهن جي شڪل هڪجهڙي ٿيندي آهي. اهي ڪنهن ۾ وڏي ته ڪنهن ۾ ننڍي ٿي سگهي ٿي ۽ ان جي بناوت ۾ به ٿورو گهڻو فرق ٿي سگهي ٿو.

حفاظت جو شعور:

جيڪڏهن اوهان سٺي ماءُ بڻجڻ چاهيو ٿيون ته پنهنجي نينگريءَ ۾ سندس جسم جي حفاظت جو شعور پيدا ڪريو.

هيءَ دنيا انتهائي سخت آهي ۽ انسان اشرف المخلوقات آهي پر عورتن، ڇوڪرين ۽ ٻارڙين لاءِ ڪڏهن ڪڏهن هيءَ دنيا دوزخ بڻجي سگهي ٿي ۽ انسان هڪ بيرحم شيطان.

1- ننڍڙين ڇوڪرين کي مرد نوڪرن سان گڏ، پوءِ هو پاڻ به ننڍو ڇو نه هجي، ڪڏهن اڪيلو نه ڇڏيو. ان جا نتيجا خراب به ٿي سگهن ٿا.

2- ڇهن پنجن سالن جي ڄمار کان پوءِ ڳالهه جي همت افزائي نه ڪريو ته مرد ڇوڪريءَ کي هنج ۾ ويهاري يا سندس

بدن تي ٿڌڙا ڪندي.
3. ٻارڙيءَ کي ڏيکارڻ بدران آرام سان سمجھايو ته ڪوبه ڇوڪرو يا مرد سندس جسم خاص طور تي نازڪ حصن کي ڇهڻ جي ڪوشش ڪري ته هوءَ وٺائنس هٽي وڃي. ان ۾ پنهنجي يا غير جو فرق ناهي. اها افسوسناڪ حقيقت آهي ته ننڍڙين ٻارڙين سان جنسي ڏاڍائي ويجھا مائٽ به ڪري سگھن ٿا.
4. ٻارڙيءَ ۾ اعتماد پيدا ڪريو ته هو ان قسم جو ڪوبه واقعو ڇپائڻ ڪان نه هٻڪي. ڪيس پڪ ڏياريو ته ڪيس ڪا سزا نه ڏني ويندي. ٻارڙين سان اها اٺوٺندڙ حرڪت ڪندڙ مرد اڪثر ڪين ڏيڇاريندا آهن ته جيڪڏهن گھر وارن کي پتو لڳو ته هو ڪيس (ٻارڙي کي) مارڪٽ ڪندا. اهو انتهائي ضروري آهي ته ٻارڙيءَ جي دل مان ان قسم جو دٻپ نڪل ختم ڪيو وڃي ته جيئن هوءَ پوري اعتماد سان ماءُ کي هر ڳالھ ٻڌائي.
اها ننڍڙي سهڻي ڳڏي گھر جي راڻي آهي. ان جي ڪاڏ جوڙڪ جو به اوترو ئي خيال رکو جيترو ڇوڪرن جي ڪاڏ جوڙڪ جو رکيو ويندو آهي. ان ننڍڙي معصوم جسم کي مستقبل ۾ دنيا جو ڪارج ڪرڻو آهي ۽ نسل کي جنم ڏيڻو آهي.

ڇوڪراڻي وهي ۽ جواني

نندين ڳڏريو ۽ بلوغت جو زمانو شروع ٿيو. هيءُ جوانيءَ جي شروعات جو دور آهي. ڇوڪريءَ لاءِ اهو سڀ ڪان ڏکيو دور هوندو آهي. سڄي گھر جون نظرون سندس وڌندڙ ۽ بدلجندڙ جسم تي هونديون آهن ۽ هوءَ پاڻ به پنهنجي اندر ايندڙ تبديلين تي حيران ۽ پريشان ٿيل هوندي آهي. ان دور ۾ قد وڌڻ سان

ڳڻوڳڻ ڇوڪريءَ جي جسم ۾ هيٺيون تبديليون پڻ اچڻ شروع ٿينديون آهن.

1۔ ڇاتيءَ تي اُرهه نڪرندا آهن.

2۔ ٻغلن ۽ نازڪ عضون تي وار ڦٽڻ لڳندا آهن.

3۔ ماهواريءَ جي شروعات ٿيندي آهي.

هي اهڙا مرحلا آهن جن تي عام طور تي مائرون پريشان ٿي وينديون آهن ۽ پنهنجي پريشانيءَ وسيلي هو جوان ٿيندڙ ڇوڪريءَ کي ايجائين وڏيڪ هيسائينديون آهن. انهن مسئلن تي اڪثر غلط فهمي به هوندي آهي تنهن ڪري اسين ترتيبوار انهن کي بحث هيٺ ٿا آڻيون.

اُرهه: شرمندگي ۽ پريشاني؟

اُرهه شايد اُهي واحد عضوا آهن جن بابت اسين عورتون سڀ کان وڌيڪ پريشان ۽ شرمسار رهون ٿيون. اهو رويو نه رڳو اسان کي نفسياتي طور تي پريشان ٿو ڪري پر اسان جي صحت تي به خراب اثر ٿو وجهي.

ڇوڪريءَ جي اُرهه نڪرندي ئي گهر جون بزرگ عورتون اڪثر پريشان ٿي وينديون آهن ۽ هو اها پريشاني ڇوڪريءَ کان لڪائڻ جي ڪوشش به نه ڪنديون آهن. ان ريت نينگري به پريشاني ۽ لڄ ۾ مبتلا ٿي ويندي آهي. ڪيس ائين لڳندو آهي ته جڻ سندس جسم سان ڪا غلاظت چهٽي وئي آهي. اسان جي ديس ۾ ان ڄمار جون ڪيترين ئي ڇوڪريون ڪلها ڍاري هلنديون آهن جيڪو عمل سندن قدن لاءِ هاڃيڪار آهي. ڪيترين ئي ڪٽنبن ۾ رواج پئي رهيو آهي ته ان ڄمار ۾ ڇوڪرين کي ڪپهه جي بندي يا ڪوٽي پهرائي ويندي هئي ته جيئن ڇاتين جو اُڀار ظاهر نه ٿئي. ويچاريون اونهاري، سياري ۽ برسات ۾ اهي بنديون پهريل هونديون هيون. سندن جسم گرمي دائڻ سان پڙجي ويندو هو پر هو لڄ (بلڪ شرمندگي) سبب ورهين تائين اهي بنديون پهريل هونديون هيون.

وقت اچي ويو آهي ته اسين عورتن کي هرويرو مڙهيل انهيءَ تڪليف مان آجيو ڏياريون. هتي اسان کي شرم ۽ شرمندگيءَ ۾ فرق محسوس ڪرڻ گهرجي.

شرم:

شرم ۽ حيا عورت ۽ مرد ٻنهي ۾ هوندا آهن. اها فطري ڳالهه آهي جنهن جي ڪري هو پنهنجا انگ ڍڪيندا آهن. عورتاڻي جسم ۾ تبديلي جيئن ته وڌيڪ واضح هوندي آهي ان ڪري نوجوان ڇوڪرين ۾ شرم ۽ حيا جو هئڻ عين فطري آهي جيڪو کين پنهنجي جسم جي هرويرو نماءُ کان روڪي ٿو.

اُرهه

اُرهه يا ڇاتيون عورتاڻي جسم ۾ تناسلي نظام (Reproductive System) جو هڪ حصو آهن. عورتاڻي اُرهن جي چمڙيءَ هيٺان عضلات کان سواءِ چربي ۽ غدود ٿيندا آهن. انهن بابت سمورين مائرن ۽ ڇوڪرين جي ذهن ۾ ڪجهه سوال هوندا آهن، هتي اسين انهن جا جواب ڏيون ٿا.

سوال: ڇوڪريءَ جا اُرهه ڪهڙي ڄمار ۾ وڏا ٿيڻ شروع ٿيندا آهن؟

جواب: ان لاءِ ڪا طئي ٿيل ڄمار ناهي، ان جو دارومدار ڪيترين ئي ڳالهين تي آهي.

1- **ڇوڪريءَ جي صحت:** جيڪڏهن ڇوڪريءَ جي صحت سٺي آهي ۽ هن قد ڪڍڻ شروع ڪيو آهي ته اُن جا اُرهه جلد نهڻ شروع ٿي سگهن ٿا ۽ اها شروعات اٺن نون سالن جي ڄمار کان به ٿي

شرمندگي:

شرمندگي "شرم ۽ حيا" نه پر هڪ قسم جو ڏوهه جو احساس آهي. اسان جي تربيت ڇوڪرين ۾ سندن جسم بابت شرمندگيءَ جو احساس ٿي پيدا ڪري جيڪو منجهن هر قسم جي ڪمتري وارو احساس ٿو آڻي. هو پنهنجي صحت ڏانهن پنهنجي سر ڌيان نٿيون ڏين. آخر هو ان جسم جي ڇو پرواهه ڪن جيڪو کين رڳو شرمسار ئي ٿو ڪري؟

ماءُ جي حيثيت ۾ اوهان جو فرض آهي ته پنهنجي ڌيءَ جا اُرهه ظاهر ٿيڻ تي گهبراهٽ جو مظاهرو نه ڪريو. کيس آٿت ڏيو ۽ وڌيڪ پنهنجائپ ۽ پيار سان پيش اچو. اوهان کي هيٺيان قدم کڻڻ گهرجن:

1- اڄڪلهه بازار ۾ ننڍين ڇوڪرين لاءِ تربيتي بريزر ملندا آهن. پنهنجي ڌيءَ لاءِ اهڙا بريزر خريد ڪري کيس پهرايو.

2- جيڪڏهن ڇوڪري ڪلها لٽڪائي ويهڻ ۽ هلڻ لڳي آهي ته هڪدم کيس منع ڪريو. جيڪڏهن کيس اها عادت پئجي وئي ته سڄي زندگي ڇيله ڇپي رهنديس.

دراصل اسان جي چوڌاري مردانو معاشرو پکڙيل آهي جيڪو هڪ پاسي ته عورت جي جسم کي شرمناڪ ٿو سمجهي ته ٻئي پاسي عورت جي جسم جو هڪ غير قدرتي خاڪو پيش ٿو ڪري جنهن کان سواءِ عورت وٽندڙ شخصيت نٿي ٿي

سگهي ٿي.

جيڪڏهن ڇوڪريءَ جي صحت سٺي آهي ۽ سندس جسم آهستي آهستي وڌي رهيو آهي ته ممڪن آهي ته اُرهه ٻارهن، تيرهن يا چوڏهن سالن ۾ ظاهر ٿين.

2- **وراثت:** اُرهن جي ظاهر ٿيڻ جو دارومدار وراثت تي به ٿيندو آهي. چمڙي جي رنگ ۽ قد ڪاٺ جيان ڇوڪريءَ جي اُرهن جي واڌ ويجهه موروثي ٿي سگهي ٿي ۽ اهي اُن مهل ٻڌجڻ شروع ٿي سگهن ٿا جنهن ڄمار ۾ سندس ماءُ، ناني يا ڏاڏيءَ جا ظاهر ٿيا هئا.

سوال: ڇوڪريءَ جا اُرهه ڪهڙي ريت وڏا ٿي سگهن ٿا؟

جواب: اها ڪنهن قدر دلچسپ پر عجيب ڳالهه آهي ته هڪ پاسي ڇوڪريون پنهنجي اُرهن جي واڌ تي خوش ٿيون آهن ته ٻئي پاسي شايد ئي ڪا اهڙي عورت هجي جيڪا ڄمار جي ڪنهن نه ڪنهن مرحلي تي پنهنجي اُرهن جي ماپ بابت پريشان نه هجي.

ننڍن اُرهن جو فائدو

ننڍا اُرهه ڳورا نه هئڻ ڪري ڪشش ثقل سبب هيٺ ڏانهن نه جهڪبا آهن. وڏا اُرهه وزني هئڻ سبب سگهو ئي لڙڪي پوندا آهن جڏهن ته ننڍا اُرهه وڌيڪ عرصي تائين پنهنجي بناوت برقرار رکندا آهن.

سوال: ڇا ٻار کي ٿڃ ڏيڻ سان اُرهه لٽڪي پوندا آهن؟

جواب: ٿڃ ڏيڻ جو اُرهن جي لٽڪڻ سان ڪو تعلق ناهي، پر ان دوران احتياطي تدبيرون ضرور ڪرڻ گهرجن.

1_ ٿڃ ڏيندڙ ماءُ کي هڪ سٺو بريزيئر سدائين استعمال ڪرڻ گهرجي جيڪو سندس اُرهن جو بار سنڀالي سگهي.

2_ ٿڃ ڏيڻ مهل ماءُ کي چيلهه سڌي ڪري ويهڻ گهرجي. ٻار کي ٻانهن ۾ سنڀالي سندس وات اُرهن تائين آڻڻ گهرجي. اُرهه کي جهڪي سندس وات تائين آڻڻ جي ڪوشش نه ڪرڻ گهرجي.

3_ ٻار کي وقت سر ٿڃ ڏيڻ گهرجي ته جيئن اُرهه دير تائين ٻار سان سٽيل نه هجن.

سگهي. اهو خاڪو عام طور تي هن ريت هوندو آهي.” تمام گهڻا وڏا اُرهه، چيلهه ايڏي سنهڙي جو نه هئڻ برابر، ڏڏن جو ماپ بلڪل اُرهن جي برابر، پيٽ اندر پيل ۽ تمام گهٽيون ڊگهيون ٽنگون“.

هاڻ حقيقت اها آهي ته ڊگهيون ٽنگون اسان جي ملڪ ۾، نه مردن جون ٿينديون آهن نه وري عورتن جون پر ان جي پرواهه ڪير ٿو ڪري؟ عورتن تي بهرحال اهو لازم آهي ته اُهي پنهنجي جسم کي مردن جي بيان ڪيل خاڪي موجب بڻائين. ان ڏس ۾ ڪين سڀ کان وڌيڪ پريشاني پنهنجي اُرهن بابت هوندي آهي جيڪي اسين عورتون ڪنهن نه ڪنهن ريت وڏا ڪرڻ چاهينديون آهيون.

افسوس جي ڳالهه اها آهي ته عورتن جي انهيءَ خواهش ۽ سڌ سبب عطائين ۽ ريڄن جي وڏي شاهي ڪمائي ٿي ٿئي. ڪيترن ئي رسالن ۽ اخبارن ۾ اهڙين دوائن ۽ ڪريمن جا اشتهار ڇپبا رهندا آهن جيڪي اُرهن کي وڏو ڪرڻ جي دعويٰ ڪندا آهن. جڏهن ته حقيقت اها آهي ته:

”اُرهن کي ڪنهن به دوا درمل سان وڏو نٿو ڪري سگهجي.“

بلوغت جي ڄمار وانگر اُرهن جو ماپ به موروثي ٿيندو آهي. ڪنهن ڇوڪريءَ جا اُرهه اُنهيءَ ماپ جا ئي هوندا آهن جهڙا سندس ماءُ، ناني يا ڏاڏيءَ جا هوندا بلڪ وراثت جو تسلسل گهڻا ئي نسل پوئتي تائين وڃي ٿو.

چرٻي:

جيئن اڳ ۾ لکيو ويو آهي ته اُرهن جي بناوت ۾ چرٻي ۽ غدود اهم ٿيندا آهن. جيڪي ڇوڪري ٿلهي آهي ۽ سندس جسم تي چرٻيءَ جو ٿلهو ته آهي ته اهو اُرهن تي به ٿي سگهي ٿو ۽ اهڙي ڇوڪريءَ جا اُرهه باقي جسم وانگر ئي ٿلها هوندا. بهرحال اهو ڪو ضروري نه ناهي. اهو به ممڪن آهي ته ڇوڪري ٿلهي ته ٿي وڃي پر جيڪڏهن سندس اُرهن جي ماپ موروثي سببن ڪري ننڍي آهي ته اهي سندس باقي جسم جي ڀيٽ ۾ ننڍا ئي رهندا.

غدود:

اُرهن جي اُڀار جو ٻيو عنصر غدود هوندا آهن جن کي وڌو ڪرڻ جي اڄ ڏينهن تائين ڪا ترڪيب ايجاد نہ ٿي آهي. اهي کير پيدا ڪندڙ غدود ٿيندا آهن. عورت جي ڳورهاري ٿيڻ وقت انهن غدودن جي تعداد ۾ ٻہ اضافو ٿيندو آهي ۽ اهي وڏا بہ ٿي ويندا آهن، ان ڪري انهن ڏينهن ۾ عورت جا اُرہ وڏا ٿي ويندا آهن. جيڪڏهن عورت ٻار کي ٿڃ ڏئي رهي آهي تہ اهو کير اُرہ ۾ ڏُنڊي (Nipple) جي هيٺ گڏ ٿيندو رهندو آهي ۽ ٻار جي چوسڻ تي ٻاهر نڪرندو آهي.

ٿڃ ڏيڻ جو عرصو ختم ٿيندي ئي اُرهن جا غدود ٻيهر پنهنجي اصلوڪي حالت تي موٽي ايندا آهن ۽ عورت جا اُرہ ٻہ اڳي جيترا وڏا يا ننڍا ٿي ويندا آهن.

اُرہ وڏا ڪرڻ جو واحد طريقو:

اُرہ وڏا ڪرڻ جو هوئنن تہ ڪو بہ طريقو ناهي جيڪي طريقا اڄڪلہ استعمال ڪيا پيا وڃن تن سان اُرهن جي اصل ماپ تہ ساڳي ٿي رهي پر اهي نظر وڏا ايندا آهن.

اڳوڻي زماني ۾ بہ اهو وهنوار رهيو آهي (۽ هاڻ بہ جاري آهي) تہ اُرہ وڏا ظاهر ڪرڻ لاءِ بريزيئر ۾ فوم يا ڪپهہ وڌو ويندو هو، هاڻ ان مصنوعي طريقي هڪ ٻيو روپ اختيار ڪيو آهي.

جيڪڏهن اوهان چاهيو ٿيون تہ اوهان جا اُرہ وڏا نظر اچن تہ ان لاءِ اُرهن ۾ سليڪون (Silicon) داخل ڪرڻ کان سواءِ ڪو ٻيو طريقو ناهي. سليڪون هڪ قسم جي پاٽياٽ آهي جيڪا اُرهن ۾ داخل ٿيڻ کان پوءِ ڇهڻ تي گوشت جيان لڳندي آهي. جيتري سليڪون داخل ڪئي ويندي، اُرہ بہ اوترا ئي وڏا نظر ايندا.

جسماني صحت سان گڏ ڇوڪريءَ جي ذهني ۽ نفسياتي صحت سندس واڌ ويجهہ لاءِ انتهائي ضروري آهي.

جيئن تہ اولهہ جي ملڪن ۾ عورتن جي جسم جي سونهن (يا ان جي خاص مرداڻي تعريف) کي ڪاروبار لاءِ وڏي پئماني استعمال ڪيو ويندو آهي ان ڪري اولهہ جون ڪيترين ئي عورتون سالن کان اُرهن لاءِ سليڪون استعمال ڪري رهيون آهن. حقيقت اها آهي تہ اولهہ ۾ بہ ان طريقي کي صحت جي لحاظ کان اڻوڻندڙ سمجهيو ويندو آهي. شوبزنس جي عورتن کان سواءِ اولهہ جون پڙهيل ڳڙهيل ۽ عقلمند عورتون جسم ۾ سليڪون داخل ڪرڻ کي بيوقوفي سمجهنديون آهن.

سوال: ان صورت ۾ اُرہ ڪيئن سهڻا ڪري سگهجن ٿا؟

جواب: اُرهن جي روپ ۾ اوهان جي ڇاتيءَ جا عضلا پڻ شامل آهن، ورزش وسيلي انهن کي سگهارو ڪري سگهجي ٿو.

مرد هجي يا عورت، انسان پنهنجي نسل جي حوالي سان پنهنجي جسم جي ڪنهن به عضوي جي ساخت بدلائي نٿو سگهي. عام حالتن ۾ تندرست بدن سهڻو ئي هوندو آهي. تندرست ڇوڪري يا عورت جا ننڍا اُرهه به سهڻا لڳندا آهن. ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته ڇوڪريون اُرهه بابت پنهنجو رويو تبديل ڪن. اِهي سندن سڄي جسم جو هڪ حصو آهن ۽ انهن کي باقي جسم کان ڌار ڪري گهٽائي يا وڌائي نٿو سگهجي.

عام حالتن ۾ اُرهن جون به ورزشون:

1- ڪنهن پٽ سان چيله لڳائي سڌو بيهو.

2- ٻنهي ٻانهون پٽ سان اهڙي ريت سڌيون پکيڙيو جو ترييون سامهون ڏانهن هجن ۽ هٿ جي پٺ پٽ تي لڳل هجي.

اهو عمل ڪيترائي ڀيرا ڪريو. ورزش دوران اوهين پاڻ ڇاتين جي عضلات ۾ حرڪت محسوس ڪندئو.

1- سڌو بيهو. بهتر ٿيندو ته ڪنهن پٽ سان چيله لڳائي بيهو. ان ريت اوهان پاڻ مرادو بلڪل سڌو بيٺل هوندئو.

2- ٻنهي هٿ ڇاتيءَ آڏو جوڙيو.

3- ٻنهي هٿن کي مضبوطيءَ سان هڪ ٻئي سان دٻايو ۽ پوءِ ڍرو ڇڏيو.

اهو عمل به ڪيترائي ڀيرا ڪريو. انهيءَ ورزش ۾ به اوهين اُرهن جا عضلا حرڪت ڪندي محسوس ڪندئو.

سهڻا وار:

سهڻا وار ڪنهن کي نه وڻندا. وارن جي سار سنڀال لاءِ هيٺين ڳالهين جو ڌيان رکڻ گهرجي:

1- آلن وارن ۾ ڦڻي نه ڪجهي. ان سان وار ٽٽي سگهن ٿا.

2- وارن ۾ ڦڻي هيٺان کان شروع ڪريو ۽ جائيتو ڪندي مٿي جو رخ ڪريو. ان طريقي سان اوهان جا وار گهٽ ٽٽندا.

3- وار ڌوئڻ کان پوءِ جيڪڏهن هڪ مگ پاڻي ۾ اڌ ليمون جو رس نپوڙي وارن ۾ وجهبو ته سڪڻ کان پوءِ وارن ۾ تمام گهڻي چمڪ پيدا ٿيندي.

4- وار ڌوئڻ مهل ان ڳالهه جو پورو ڌيان رکجي ته صابڻ يا شيمپو مڪمل طور تي وارن مان نڪري وڃي. ٻي صورت ۾ وارن جي کل ۽ خود وارن کي هاڃو رسي سگهي ٿو.

وارن جو ڇڻڻ:

ڪڏهن ڪڏهن ڇوڪرين جا وار ڇڻڻ لڳندا آهن، ان جو سبب ڪا بيماري، آپريشن، تمام گهڻو رت اچڻ يا ڪو صدمو به ٿي سگهي ٿو. ڪجهه عورتون ڳورهاريون ٿينديون آهن ته ان دوران به سندن وار ڇڻڻ لڳندا آهن.

ان ريت وار ڇڻڻ جو تعلق مڪمل صحت سان هوندو آهي. اڪثر جڏهن صحت ٺيڪ ٿي ويندي آهي ته وار ڇڻڻ به بند ٿي ويندا آهن پر بهتر اهوئي آهي ته اهڙي صورت ۾ ڊاڪٽر سان ضرور صلاح ڪئي وڃي.

وار ڌوئڻ کان پوءِ جيڪڏهن هڪ مگ پاڻي ۾ اڌ ليمون جو رس نپوڙي وارن ۾ وجهبو ته سُڪڻ کان پوءِ وارن ۾ تمام گهڻي چمڪ پيدا ٿيندي.

چمڙيءَ جي سار سنڀال:

اوهان جي چمڙي به جسم جو هڪ ”عضوو“ آهي. جيڪڏهن جسم تندرست هوندو ته پڪ سان چمڙي به تندرست ۽ خوبصورت رهندي. اوهانکي رڳو پنهنجي چهري جي ئي نه پر سڄي جسم جي چمڙيءَ جو خيال رکڻ گهرجي.

جسم جي چمڙي:

جسم جي چمڙيءَ جي سار سنڀال لاءِ هيٺين ڳالهين جو خيال رکو:

ا۔ وهنجڻ لاءِ سدائين ڪو سٺو صابڻ استعمال ڪريو. سٺي صابڻ جو مطلب هرويرو مهانگو صابڻ ناهي. مهانگن ولائتي صابڻن سان اوهان جو جسم چڱيءَ ريت صاف نه ٿيندو آهي، انهن ۾ رڳو خوشبو شامل ڪئي ويندي آهي. سٺو صابڻ اُهو آهي جيڪو سولائي سان اوهان جي جسم سان رڳڙجي ڳري رهي.

2۔ اسان جي سڄي جسم جي چمڙي هڪجهڙي نه ٿيندي آهي، ڪٿي ڪٿي ها ڪردري به ٿيندي آهي. جسم جي ڪردري حصن تي وهنجڻ ڪان پوءِ ڪا ڪريم يا سٺي چڱي طرح هڻو.

3۔ سياري ۾ گرم پاڻي سان وهنجڻ ڪان پوءِ پاڻيءَ جي هڪ مگ ۾ زيتون جي تيل جا به ٽي ڦڙا وجهي جسم تي هڻو ۽ هڪ ٻه منٽ ڪانپوءِ جسم کي ٽوال وسيلي نرميءَ سان سڪايو (رڳڙيو نه) ان ريت اوهان جي چمڙي نرم ۽ تازي رهندي (۽ زيتون جو تيل به ڪفايت سان استعمال ٿيندو. اهو طريقو جسم تي زيتون جو تيل هڻي وهنجڻ ڪان پوءِ وڌيڪ اثرائتو آهي).

4۔ گرمين ۾ وهنجڻ ڪان پوءِ ٽوال سان رڳڙي جسم اگهڻ سان ڪو نقصان ناهي الٽو ان ذريعي سڄو ڏينهن رت جو دورو تيز رهي ٿو.

5۔ جيڪڏهن جسم تي تيل هڻو ته وهنجڻ ڪان اڳ ڪپهه جي وڏي ٽڪر يا ڪنهن ننڍي ٽوال کي گرم پاڻي ۾ ٻوڙي جسم تان چڱي ريت تيل صاف ڪريو. ان ريت اوهان جي جسم تان سڄو سارو ميرچڱي ريت لهي ويندو ۽ چمڙي انتهائي نرم ۽ باغ بهار ٿي ويندي.

> **چهرو انسان جي سڄي شخصيت جو آئينو ٿيندو آهي. تندرست ڇوڪريءَ جو چهرو گُل جيان ٽڙيل نظر ايندو آهي.**

ڳچيءَ جي چمڙي:

ڪيترين ئي ڇوڪرين ۽ عورتون چهري جي چمڙيءَ جو ته تمام گهڻو خيال رکنديون آهن پر ڳچيءَ ڏانهن ڌيان ئي نه ڏينديون آهن. اهو مڪمل طور تي غلط رويو آهي جنهن جو نقصان اڳتي هلي ظاهر ٿيندو آهي.

ڳچيءَ جي چمڙي نازڪ ٿيندي آهي ۽ ان تي سڀ ڪان پهرين گهنج ظاهر ٿيندا آهن. اوهان کي پنهنجي ڳچيءَ تي روزانو ڪنهن چڱي ڪريم سان مالش ڪرڻ گهرجي. ڪريم لڳائڻ ڪان پوءِ چمڙي کي پُسيل ڪپهه يا ٽشو پيپر يا ڪنهن نرم ڪپڙي سان صاف ڪرڻ گهرجي.

ورزش:

مٿي کي آهستي آهستي ساڄي کاٻي ۽ هيٺ مٿي ڦيرائي اوهين ڳچيءَ جي سٺي ورزش ڪري سگهو ٿيون. ان سان اوهان جي ڳچيءَ جي چمڙي سيٺي ۽ گهنج پوڻ جا امڪان گهٽ کان گهٽ رهندا.

وٽندڙ چهرو:

چهرو انسان جي سچي شخصيت جو آئينو ٿيندو آهي. تندرست ڇوڪريءَ جو چهرو گل جيان ٽڙيل نظر ايندو آهي. پنهنجي چهري جي چمڙيءَ جي حفاظت ڪرڻ اوهان جو فرض آهي.

خوبصورت چمڙي:

وٽندڙ چمڙيءَ لاءِ ضروري آهي ته ان کي صاف رکجي. هونئن ته اسان جي ملڪ ۾ به قيمتي لوشن وغيره ملڻ لڳا آهن جن سان چهرو صاف ڪيو ويندو آهي پر چمڙي صاف رکڻ لاءِ انهن جو استعمال ضروري ناهي.

اسان جهڙن گرم ملڪن ۾ جتي چمڙي اڪثر سٿيي هوندي آهي، صابڻ سان منهن ڌوئڻ ئي چمڙي صاف ڪرڻ جو بهترين طريقو آهي. سياري ۾ البته ڪولڊ ڪريم چهري تي هٽي پسيل ڪپهه، ٽشو پيپر يا نرم ڪپڙي سان چهرو صاف ڪرڻ کان پوءِ رڳو پاڻي سان منهن ڌوئڻ گهرجي.

ڪولڊ ڪريم هڻڻ کان پوءِ صابڻ سان چهرو نه ڌوئڻ گهرجي، نه ته صابڻ چهري تي ڄمي ويندو ۽ چمڙي چيڪاڻجي ويندي.

چهري جا وار:

ڪجھ ڇوڪرين جي چهري تي گهڻ ته ڪن جي چهري تي وارن جي وڌيڪ ساوڪ هوندي آهي. چهري تي هلڪا وار اٿوئندڙ نه پر هڪ حد تائين وٽندڙ لڳندا آهن.

جيڪڏهن چهري تي وارن جو وڌيڪ مارو هجي ته ان کي هميشه لاءِ ختم ڪرڻ جو ڪو طريقو ناهي.

اوهان جي چمڙي، اکين ۽ وارن جي رنگ جيان اهو به موروثي معاملو آهي يعني جيڪڏهن اوهان جي ڪٽنب ۾ ڏاڏائي يا ناناڻي نڪ ۾ عورتن جي چهري تي وار هوندا ته اوهان کي به ٿيندا ۽ اهو مسئلو ائين هلي سگهي ٿو.

بهرحال انهن وارن کي ڪجھ عرصي لاءِ ٿريڊنگ ذريعي ختم ڪري سگهجي ٿو. هفتي ڏهن ڏينهن ۾ اهي وار پيهر ڦٽي ايندا ۽ انهن کي وري صاف ڪرڻو پوندو آهي.

اسان جي صلاح اها ئي آهي ته جيڪڏهن چهري تي وار تمام گهڻا ناهن ته پوءِ ان تي پريشان نه ٿيو. وڏي ڄمار ۽ پوڙهائپ ۾ جڏهن جسم ۾ هارمونز جو توازن بدلجي ويندو آهي ته وار وڌيڪ ڦٽي سگهن ٿا. ان وقت اهي ختم ڪرڻ ۾ ڪو هرج ناهي، جواني ۾ چهري تان وارن جو ته صاف ڪرڻ جي قطعي ضرورت ناهي. صاف ڪرڻ سان اجائين گهاٽا ۽ ڪارا وار ڦٽي سگهن ٿا.

چهري جا داڻا ۽ موهيڙا:

چمڙي ۾ مخصوص غدود ٿيندا آهن جيڪي هارمونز جي اثر هيٺ هوندا آهن، جيڪي چمڙيءَ تي چڪنائي اوتيندا آهن جن جي ڪري داڻا ڦٽندا آهن. اهي داڻا بلوغت جي شروعات کان ئي نڪرڻ شروع ٿيندا آهن ۽ ويهن پنجويهن سالن تائين عام طور تي انهن جي شدت ۾ گهٽتائي ايندي آهي. اهو مسئلو حتمي طور تي موروثي ناهي پر ان ۾ ڪنهن حد تائين وراثت جو دخل ضرور آهي. ذهني پريشاني جو انهن داڻن سان سڌو سنئون تعلق ناهي پر ان جا متاثر ٿيل شدت سان ٿيندڙ احساس ڪري الڳ ٿلڳ رهڻ لڳندا آهن خاص طور تي ڇوڪريون ذهني دٻاءَ تحت انهن داڻن کي پٽينديون رهنديون آهن جيڪو عمل هاڃيڪار آهي. انهن داڻن جو جيڪڏهن علاج نه به ڪرائجي تڏهن به اهي پنهنجي وقت اهر ٺيڪ ٿي ويندا آهن.

عورت
قدرت جو لاجواب تخليقي شاهڪار

بلوغت ۽ جوانيءَ جي شروعات

عورت جي زندگيءَ جو اهم مرحلو ۽ انجا مسئلا

ننڍپڻ جو بي فڪر ۽ سونهري دور ختم ٿيو، هاڻ زندگيءَ آڏو مسئلا آهن.

ننڍپڻ ۽ ڇوڪرائپ وهي ختم ٿيندي آهي ته نوجواني شروع ٿيندي آهي. زندگي جي ان مرحلي ۾ جسم جي اندرين سرشتي ۾ تبديليون اينديون آهن. انهن تبديلين جو هڪ اظهار عورتاڻي عضوي مان حيض يا ماهواري خارج ٿيڻ آهي. زندگيءَ جي هڪ وڏي حصي ۾ عورتن کي ماهواري ايندي آهي. ان بابت طرح طرح روايتون مشهور آهن، انهن مان سڀ کان وڏي غلط فهمي اها آهي ته اهو "خراب رت" هوندو آهي. اَچو ته سڀ کَان اڳ ڄاڻون ته ماهواري ڇا ٿيندي آهي.

ماهواري ڇا هوندي آهي؟

پوئين مضمون ۾ اوهان کي عورتاڻي عضوي جي ٻاهرين حصي بابت ٻڌايو ويو هو. ماهواري کي سمجهڻ لاءِ اسان کي اندرين حصي جي به ڄاڻ هئڻ گهرجي. اهو ٻڌايو ويو آهي ته فرج جو رستو ڪُکَ يا رحم سان وڃي گڏبو آهي. جيئن ته اوهان کي خبر آهي ته ٻار ڪُکَ ۾ پلبو آهي. اها تقريبا ٽڪنڊي ٿيندي آهي جنهن ۾ نَطفي جي وڏي ٻار ٿيڻ جي جاءِ هوندي

آهي. اهو عضوو ان ٽشو جو ٺهيل هوندو آهي جنهن سان جسم جا عضلا ٺهندا آهن. انهن ٽشوئن اندر هڪ سنهڙو ته هوندو آهي، جن ۾ رت جي نسن جو ڄار وڇايل هوندو آهي. جيڪڏهن عورت ۽ مرد جي نطفي جو ميلاپ ٿي ويندو آهي ته اهو ڦلجندڙ بيضو انهيءَ ته ۾ وڃي ٽاڪ ڪندو آهي. جيڪڏهن ڪو ڦرجندڙ بيضو ان تائين نٿو پهچي ته اها ته ٻاهر خارج ٿيندي آهي. ان کي ماهواري يا حيض جو رت سڏبو آهي.

هاڻ اوهين پاڻ ٻڌايو ته انکي "خراب رت" ڪيئن چئي سگهجي ٿو؟

ماهواري ڇو ايندي آهي؟

ڪک ۾ مٿين پاسي ٻه جهڪيل نالبون ٿينديون آهن. انهن نالين جي منهن تي ٻه غدود ٿيندا آهن جن کي ٻچيداني (Ovaries) سڏبو آهي. اهي غدود هارمونز ۽ عورتاڻا بيضا (Ova) پيدا ڪندا آهن. انهن هارمونن جو نالو اسٽروجن ۽ پروجيسٽرين آهي. عورتاڻي جسم ۾ انهن هارمونن جو مقدار باقاعده گهٽ وڌ ٿيندو رهندو آهي جيڪو هڪ مهيني ۾ پنهنجو دور (Cycle) مڪمل ڪندو آهي. ان دور جي پهرين ٻن هفتن ۾ ڪک سان لڳولڳ ٻچيدانيون ايسٽروجن جي پيداوار ۾ آهستي آهستي اضافو ڪنديون آهن. ان جو نتيجو اهو نڪرندو آهي جو ڪک جي پٽ جي دٻازت ۾ اضافو ٿيندو آهي ۽ ان جي اندروني سطح تي خلياتي ساخت جي هڪ تهي ته ظاهر ٿي پوندي آهي جنهن جو

پاڪستان ۾ هر ڇوڪريءَ کي اندازي موجب ٻارهن کان تيرهن سالن جي ڄمار تائين پهرين ماهواري ايندي آهي پر ڪجھ ڇوڪرين کي ڏهن سالن جي ڄمار ۾ ئي ماهواري اچي ويندي آهي.

مٿي ذڪر ڪيو ويو آهي.

ٻه هفتا گذرڻ کان پوءِ ڪنهن ٻ هڪ ٻيضيدانيءَ مان بيضو خارج ٿيندو آهي ۽ ان سان گڏ ئي ايسٽروجن جي افزائش ۾ هڪدم گهٽتائي اچي ويندي آهي ۽ انجي بدران پروجيسٽرون جي سطح وڌندي آهي.

ان مرحلي تي جيڪڏهن حمل ٿي پوي ته ڌار ڳالهه آهي ٻي صورت ۾ جڏهن پروجيسٽرن جي سطح گهٽجڻ لڳندي آهي ته ماهواري شروع ٿيندي آهي يعني ڪک جو استر ٺاهيندڙ ته عورتن جي جسم مان نڪري ويندي آهي.

حيض ۽ مائرون:

ڇوڪرين جي جوان ٿيڻ کان اڳ ماهواري اچڻ ۽ جسم ۾ ٻيون تبديليون پيدا ٿيڻ سبب اڪثر ڇوڪريون اهو سوچي پريشان ٿي وينديون آهن ته سائن الائي ڪهڙي وارتا پئي پيش اچي. جيڪڏهن ماءُ يا گهر جي ڪا ٻي وڏي کين درست ڳالهه نه ٻڌائيندي ته اسڪول جون ساهيڙيون وغيره پنهنجي پنهنجي ٻي عقليءَ موجب غلط سلط ڳالهيون ٻڌائي سندس ذهن کي اجائين وڏيڪ ڏڦير جو شڪار ڪنديون.

جهڙي ريت ماءُ جي پنهنجي ٻارن کي عقل جون ٻيون ڳالهيون سمجهائيندا آهن اهڙيءَ ريت هن اهم ترين معاملي ۾ ٻ ماءُ کي پاڻ ئي پنهنجي ڌيءَ کي ضروري ڄاڻ ڏيڻ گهرجي.

حيض اچڻ جي ڄمار:

پاڪستان ۾ هر ڇوڪريءَ کي اندازي موجب ٻارهن کان تيرهن سالن جي

ڄمار تائين پهرين ماهواري ايندي آهي پر ڪجھ ڇوڪرين کي ڏهن سالن جي ڄمار ۾ ئي ماهواري اچي ويندي آهي. اها عام ڳالھ آهي. ساڳي ريت ڪجھ ڇوڪرين کي ارڙهن سالن تائين به ماهواري نه ايندي آهي جيڪا ڳالھ هنن لاءِ نارمل آهي.

ڇوڪريءَ جي ماهواري شروع ٿيڻ جو انحصار ڪيترين ئي شين تي هوندو آهي جن ۾ سندس وزن ۽ قد ڪاٺ به شامل آهن. گڏوگڏ ان ۾ سندس ڪٽنب جي غذائيت جي معيار جو به هٿ هوندو آهي. ان ڪري جيڪڏهن اوهان جي ڌيءَ کي ننڍي ڄمار ۾ حيض شروع ٿئي يا پندرهن سورهن سالن تائين به شروع نه ٿئي ته ٻنهي صورتن ۾ پريشانيءَ جي ڪا ڳالھ ناهي.

حيض بابت ڪجھ سوال:

سوال: ڇا حيض دوران ڇوڪري جي تڪليف محسوس ڪرڻ ڳڻتي جوڳي ڳالھ ناهي؟

جواب: ماهواريءَ سان گڏ سور ٿيڻ ضروري ناهي. جيڪڏهن سور ٿئي ته بلاشڪ برداشت ڪرڻ جي به ضرورت ناهي. سور جي ڪا به عمومي گوري وٺڻ ۾ ڪو حرج ناهي. ڪجھ ڇوڪرين کي ماهواري کان هڪ ٻه ڏينهن اڳ مٿي يا جسم ۽ ٽنگن ۾ سور گڏوگڏ اداسي ۽ چڙ ٿي سگهي ٿي. اهو عمل ڇوڪريءَ جي جسم ۾ هارمونن جي لاهه چاڙهه سبب ٿيندو آهي. پوءِ اهو دور گذري ويندو آهي ۽ ڇوڪريءَ جي سوچ ۾ هڪ خوشگوار تبديلي ايندي آهي ۽ سندس من ۾ سرهائي ۽ ڀلي جا ڪڻ لڳندا آهن.

سوال: حيض يا ماهواريءَ جو سرشتو عورت جي رت ڪم ڪندو آهي؟

جواب: مهيني دوران هر 28 ڏينهن کان پوءِ ٽن کان پنجن ڏينهن تائين ماهواري ايندي آهي. ان ۾ بيقاعدگي به ٿي سگهي ٿي جنهن جي لاءِ گهڻو فڪرمند ٿيڻ جي ضرورت ناهي.

سوال: بيقاعدگي ڇا آهي؟ ڇا ان سان ڪا ٻي تڪليف ٿي سگهي ٿي؟

جواب: ماهواري جو وقفو 21 کان 35 ڏينهن ٿيندو آهي. ڪجھ عورتن کي ماهواري 21 ڏينهن کان پوءِ ايندي آهي ۽ ڪن کي 35 ڏينهن کان پوءِ به اچي سگهي ٿي. گهڻي ڀاڱي عورتن کي 28 ڏينهن کان پوءِ ماهواري ايندي آهي. ان قسم جي بيقاعدگيءَ مان ڪو نقصان نه ٿيندو آهي پر جيڪڏهن ماهواري بند ٿيڻ جي ڪجھ ڏينهن کان پوءِ رت اچڻ لڳي ته ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو اها بيقاعدگي جسماني سرشتي ۾ ڪنهن خرابي سبب پيدا ٿيل هوندي آهي.

سوال: ماهواري جي ڏينهن ۾ رت جو رنگ ڪڏهن ڪارو ۽ بدبودار هوندو آهي، ڇا اها ڳڻتي جوڳي ڳالھ آهي؟

جواب: اهو قطعي طور تي ڳڻتي جوڳي ڳالھ ناهي. ڪجھ ڀيرا رت ڄمي ويندو آهي جنهن جي ڪري ان جو رنگ ڪارو ٿي ويندو آهي. جيتوڻيڪ ماهواري جي رت کي ڄمڻ نه گهرجي پر جيڪڏهن ان جو مقدار وڌيڪ هوندو ته اهو رت ڄمي سگهي ٿو. هڪ اڌ ڀيرو ائين ٿئي ته گهٻرائڻ جي ڪا ڳالھ ناهي پر هر هر ائين ٿيڻ تي ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي ته جيئن مناسب دوا درمل ٿي سگهي.

سوال: ڇا بيقاعدي ماهواري جي صورت ۾ ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي؟

جواب: جيڪڏهن ماهواري پهرين ڏينهن کان شروع ٿي 21 ڏينهن کان اڳ يا 35 ڏينهن کان پوءِ اچي ته ڊاڪٽر سان رابطو ضروري آهي ڇاڪاڻ جو ڪجھ عورتن ۾

اها بيقاعدگي ڪنهن اهڙي سبب ڪري هوندي آهي جنهن جو علاج ٿيڻ گهرجي.

سوال: حيض جي ڏينهن ۾ ڪهڙي احتياط ڪرڻ گهرجي؟

جواب: حيض دوران صحت ۽ صفائي لاءِ سينيٽري ٽوال يا سينيٽري پيڊ استعمال ڪرڻ گهرجن. عام ڪپهه، ڪپڙو يا ٽوال وغيره استعمال نه ڪجي. ان سلسلي ۾ ڪنهن دائي يا عطائي کان ڪنهن به قسم جي شيءِ وٺي استعمال نه ڪجي.

سوال: سينيٽري پيڊ يا نيپڪنز استعمال ڪرڻ جا ڪهڙا فائدا آهن ۽ جيڪڏهن اهي استعمال نه ڪجن ته ڪهڙا نقصان ٿيندا؟

جواب: ان جو سڀ کان وڏو فائدو اهو آهي ته انهن جي استعمال سان مڪمل صفائي رهي ٿي. نقصان رڳو ان صورت ۾ ٿيندو جو پيڊ گهڻي وقت تائين نه بدلائجي. پيڊ کي ضرورت آهر تبديل ڪرڻ گهرجي. وڌيڪ رت اچڻ جي صورت ۾ هڪ ڏينهن ۾ ٻن ٽن کان وڌيڪ پيڊ به استعمال ڪري سگهجن ٿا استعمال ٿيل سينيٽري پيڊن کي هيڏانهن هوڏانهن اڇلائڻ بدران ڪنهن ڪِري رنگ جي پلاسٽڪ واري ڳوٿري ۾ وجهي ڪچري جي دٻي ۾ وجهڻ گهرجي.

سوال: جيڪڏهن ٻن ماهوارين جي وچ ۾ داغ اچي وڃي ته ڇا ڪجي؟

جواب: ٻارهين کان چوڏهين ڏينهن معمولي داغ اچي سگهي ٿو، اها ڳڻتي جوڳي ڳالهه ناهي. پر جيڪڏهن وچ ۾ وڌيڪ مقدار ۾ رت اچي ته ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي. هونئن ته 28 ڏينهن جو دور ٿيندو آهي پر 20 کان 35 ڏينهن جو وقفو هجي ته به پريشاني جي ڪا ڳالهه ناهي. ماهواري ٽن کان ست ڏينهن جاري رهي سگهي ٿي.

ان ڄمار ۾ جسم ۾ ايندڙ تبديليون ڇوڪرين کي پريشان ڪنديون آهن، کين اعتماد ۾ وٺو ۽ انهن تبديلين بابت مثبت انداز ۾ ٻڌايو.

سوال: ڪڏهن ڪڏهن ماهواري جي شروعات ۾ ڪجهه ڇوڪرين کي گهٽ رت ايندو آهي. ان ڏس ۾ ڇا مشورو آهي؟

جواب: ڪن ڇوڪرين کي گهٽ رت ايندو آهي ته ڪن کي وڌيڪ. ان ۾ پريشان ٿيڻ جي ڪا ڳالهه ناهي ڇاڪاڻ جو اهو فطري ونهوار آهي. جيڪڏهن ٽئن، پنجن يا ستن ڏينهن تائين به رت اچي ته گهٻرائڻ جي ڪا ڳالهه ناهي. البته ستن ڏينهن کان پوءِ به رت بند نه ٿئي ته ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچجي.

سوال: ماهواري متعلق اهڙا ڪهڙا مسئلا آهن جن بابت گائنا ڪولاجسٽ سان مشورو ڪرڻ ضروري آهي؟

جواب: جيڪڏهن ماهواري ۾ بيقاعدگي هجي، وڌيڪ يا گهٽ اچي، 28 ڏينهن جو دور گذارڻ بدران وچ ۾ شروع ٿئي ته ڊاڪٽر سان رابطو ڪرڻ گهرجي. لاپرواهيءَ جي صورت ۾ وقت گذرڻ سان گڏ ڪا وڏي خرابي به ٿي سگهي ٿي.

ليڪوريا

ليڪوريا ڪا بيماري ناهي تنهن ڪري ان جو علاج به ناهي.

سوال: ليڪوريا بابت چيو ويندو آهي ته انتهائي هاڃيڪار ڳالهه آهي ۽ ان سان

ڪمزوري ٿيندي آهي؟
جواب: وجائنا مان تمام گهڻو پاڻي اڇڻ کي ليڪوريا سڏبو آهي. ان کي ڪيترائي ماڻهو بيماري ليکيندا آهن پر اها ڪا بيماري ناهي. سمورين عورتن کي عام طور تي نازڪ عضوي مان پاڻي ايندو آهي، ڪجهه عورتن کي وڌيڪ ايندو آهي ته ڪن کي گهٽ. اها بلڪل معمول جي ڳالهه آهي. پريشاني جي ڳالهه تڏهن ٿي سگهي ٿي جڏهن ان پاڻي ۾ ڪا بدبو هجي ڇاڪاڻ جو بدبو جو مطلب آهي ته ان ۾ ڪو انفيڪشن آهي ۽ اهو علاج سان ئي ٺيڪ ٿيندو.

اڪثر پيتين تي اشتهار لڳل هوندا آهن ته ليڪوريا جو شرطيه علاج. اها بلڪل غلط ڳالهه آهي ڇاڪاڻ ته اها بيماري نه هئڻ ڪري ان جو علاج نه ٿيندو آهي. ليڪوريا هڪ عام شيءِ آهي. جن ڇوڪرين کي ليڪوريا هوندو آهي ته اها سندن تندرستي جي نشاني آهي جو ڪين باقاعده ماهواري ٿي اچي. سندن جسم ۾ بيضا ٺهي رهيا آهن ۽ هارمون ٺيڪ طريقي سان ڪم پيا ڪن. ان جو مطلب آهي ته منجهس ماءُ بڻجڻ جي صلاحيت آهي. اهو چوڻ ته ليڪوريا نقصان واري شيءِ آهي يا ان سان ڪينسر ٿيندو آهي بلڪل غلط آهي. ان قسم جي ڳالهه ڪندڙ ماڻهو طب جي الف ب کان به واقف نه هوندا آهن، اصل ۾ هو عام ماڻهن کي ان ريت بيوقوف بڻائي پئسا ڪمائڻ ٿا گهرن.

سوال: جن عورتن کي پاڻي اڇڻ جي شڪايت هوندي آهي، ڊاڪٽر ان کي ٺاڪ جي دوا خاص طور تي ڪيلشيم ڏيندا آهن ۽ هونئن به عورتون چونديون

آهن ته اهو پاڻي اصل ۾ هڏين جو گودو آهي جيڪو خارج ٿيندو آهي. ڇا ان سان ڪيلشيم جي کوٽ ٿيندي آهي؟
جواب: اها ڳالهه غلط آهي. ليڪوريا هڏين جو گودو نه هوندو آهي. ان جو هڏين سان ڪو تعلق نه هوندو آهي ۽ نه ئي ان سان ڪيلشيم جي کوٽ ٿيندي آهي. اهو ته ائين آهي جو جيڪڏهن ڪنهن کي زڪام ٿيڻ تي ڇنجي ته سندس جسم مان طاقت خارج ٿيئي ٿي. نازڪ عضوي اندر هڪ گليند هوندو آهي ۽ سروڪس مٿان نارمل پاڻي خارج ٿيندو آهي. نازڪ عضوي اندر ڪيترن ئي قسمن جا مادا گڏ ٿي ويندا آهن جيڪي ان جي قدرتي نظام جي ڪري خارج ٿيندا آهن. اهو هڪ قدرتي عمل آهي جنهن وسيلي نازڪ عضوي جي صفائي ٿيندي ٿي رهي.

اسان جي خوراڪ

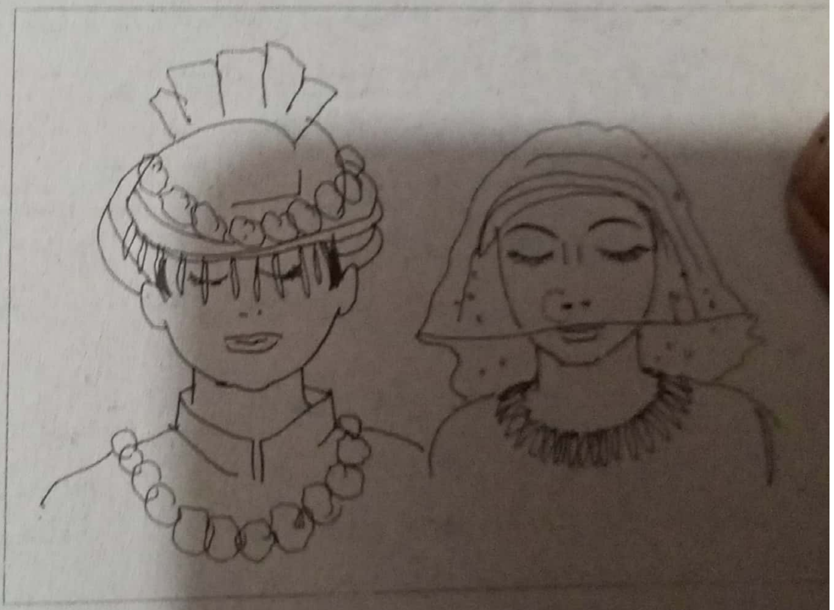
- اسانجي بنيادي خوراڪ ۾ مختلف قسمن جا ميوا، ڀاڄيون، ڦريون، دالون ۽ اناج شامل هئڻ گهرجي. اهي ئي سڀ کان تندرست خوراڪ آهن.
- بنيادي خوراڪ سان گڏوگڏ بيضا، کير، ڏونڊرو ۽ مغزيات (جهڙوڪ مگ ڦريون، اخروٽ، ڪاجو، نيزا ۽ هندائڻ يا گدري يا تربوز جا ٻج) به کائڻ گهرجن.
- ڪڪڙ، مڇي، گوشت، پنير، ڪيڪ ۽ بسڪيٽ وغيره کائڻ ۾ ڪو حرج ناهي بس شرط رڳو اهو آهي ته اهي حد کان وڌيڪ نه کائجن. ٻڪري يا ڍڳيءَ جي گوشت جي ڀيٽ ۾ ڪڪڙ ۽ مڇيءَ جو گوشت سولائي سان هضم ٿيندو آهي ۽ بهتر آهي. □

عورت
قدرت جو لاجواب تخليقي شاهڪار

شادي

خوشين ڀري پُرلطف زندگي

پر ننڍڙي ڄمار ۾ وهانءُ ڏک، پريشانين ۽ پيڙائن جو سبب بڻجي سگهي ٿو



ڇوڪريءَ جي جوان ٿيندي ئي رڳو ماءُ پيءُ کي ئي نه پر سڄي ڪٽنب جي ذهن ۾ سندس وهانءُ جو الڪو هوندو آهي. ڪجهه ڪٽنبن ۾ ته اها سوچ به موجود آهي ته ماهواري شروع ٿيڻ کان پوءِ ڇوڪريءَ کي ڪنوارو نه هجڻ گهرجي. پر شادي ۽ ان کان پوءِ ماءُ بڻجڻ لاءِ رڳو جسماني بلوغت ئي نه پر ذهني بلوغت به گهربل هوندي آهي.

ڪچي وهيءَ ۾ شادي

ڪچي وهيءَ ۾ جڏهن ڇوڪريون پنهنجي ننڍپڻ جو مزو وٺي رهيون هونديون آهن ۽ جسماني ۽ ذهني طور تي بالغ نه هونديون آهن، ته اهڙي وقت ۾ کين ڪنهن اهڙي قسم جي ناتي ۾ جڪڙڻ جيڪو ڪيترن ئي جسماني، جذباتي ۽ نفسياتي ذميوارين ۾ گهر ڪندو هجي، قطعي مناسب ناهي.

اهو تصور ته ماهواري ايندي ئي ڇوڪري مڪمل عورت بڻجي ٿي وڃي، بلڪل غلط آهي. اصل ۾ ماهواري نوجوان ٿيڻ جي عمل ۾ هڪ سنگ ميل آهي، پر ڇوڪريءَ جي ذهني پختگيءَ جو عمل ماهواري کان اڳ ۽ ماهواري جي ڪيترن ئي سالن کانپوءِ تائين جاري رهندو آهي.

ڪچي وهيءَ ۾ ڇوڪريون جيڪڏهن ڳورهاريون ٿي پون ته کين تمام گهڻيون ڏکيائون ٿي سگهن ٿيون. جيئن ته سندن جسم جي اڃا مڪمل واڌ ويجهه نه ٿيل هوندي آهي، تنهن ڪري سندن هڏيون ننڍڙيون هونديون آهن. ان ڪري ويم جي عمل ۾ کين تمام گهڻي پيڙا سهڻي پوندي آهي. جيڪڏهن اهڙين ڇوڪرين

جو ويم ڳوٺن ۾ دائي هٿان ٿي رهيو هجي ته سندن مرتئي جي شرح وڌي ويندي آهي، پر جيڪڏهن ويم شهر جي ڪنهن اسپتال ۾ ٿي رهيو آهي ته پوءِ سندن آپريشن اٿر آهي. اڻ پختي هئڻ سبب هو ڪنهن سجهه ۽ ذميوار ماءُ بڻجڻ ۾ به عام طور تي ناڪام رهنديون آهن.

بڪارت وارو پردو، رحم جي منهن تي موجود هڪ ناڪمل جهليءَ جو نالو آهي. ڇوڪريءَ جي ڄمڻ وقت اها جهلي بلڪل ثابت نه هوندي آهي ۽ ماهواري شروع ٿيڻ کان اڳ اها ڇڪجي ڪجهه وڌيڪ ڦاٽي پوندي آهي ته جيئن ماهواريءَ جو رت خارج ٿي سگهي.

ان جي شڪل سيني ڇوڪرين ۾ هڪ جهڙي نه هوندي آهي ۽ نه ئي سيني ۾ هڪ جهڙا سوراخ ٿيندا آهن. ساڳي ريت جهليءَ جي ٿوله به هر ڇوڪريءَ ۾ ڌار هوندي آهي. ڪن ۾ ٿلهي ته ڪن ۾ سنهڙي ٿيندي آهي.

صدين کان اهو پردو ڪنوارپ جي نشاني سمجهيو ويندو آهي، اهو تصور ڪيو ويندو آهي ته جيڪڏهن شاديءَ جي پهرين رات اهو پردو ڦاٽي ۽ ان مان رت نه نڪري ته ڇوڪري ڪنواري ناهي، جڏهن ته حقيقت ان کان بلڪل مختلف آهي.

1. پهرين ته ماهواريءَ جو اچڻ ئي ثابت ٿو ڪري ته پردي ۾ سوراخ آهي، جيڪڏهن ڪجهه (انتهائي گهٽ) صورتن ۾ پردي جي سوارخ نه هجي جي ته ڊاڪٽر کان چيرو ڏيارڻ ضروري ٿيندو آهي.

2. جيڪڏهن پردو سنهڙو آهي ته شاديءَ واري رات سولائي سان پورو ڦاٽي سگهي ٿو ۽ اهو ممڪن آهي ته رت نه نڪري.

3ـ شادي کان اڳ ڪنهن ڇوڪريءَ جو پردو ڪنهن به ٻئي سبب ڪري ڦاٽي سگهي ٿو. ان لاءِ سندس نازڪ عضوي ۾ ڪنهن شيءِ جو داخل ٿيڻ ئي ضروري ناهي، پر اهو ڇڪجڻ سان به ڦاٽي سگهي ٿو.

شادي ۽ ان کان پوءِ ماءُ بڻجڻ لاءِ جسماني بلوغت سان گڏوگڏ ذهني بلوغت جي ضرورت هوندي آهي.

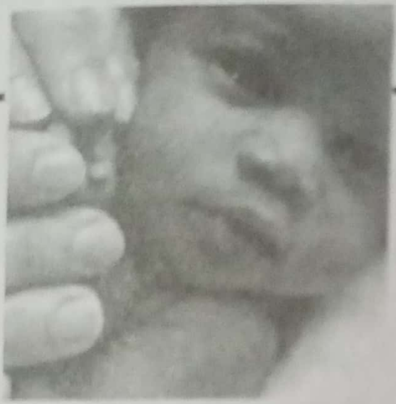
اهو پردو صدين کان عورتن جي توهين جو اهڃاڻ بڻيل آهي. ڳوٺن ۽ قبائلي علائقن ۾ اڃا تائين شاديءَ جي ٻئي ڏينهن صبح ساڻ ڪنواري جي چادر تي رت جا ڌٻا سڄي ڪٽنب کي فخر ڪندي ڏيکاريا ويندا آهن، بلڪ ڪجهه علائقن ۾ ته ان چادر کي کلئي عام لٽڪايو ويندو آهي ته جيئن ايندڙ مهمان ڪنوار جي ڪنوارپ جو ثبوت ڏسي گهر وارن کي مبارڪون ڏين.

جيڪڏهن شاديءَ واري رات ڪنوار جو رت نه نڪري ته اهو سمجهيو ويندو آهي ته ڇوڪري ڪنواري نه هئي. ڪجهه ڳوٺن ۽ قبائلي علائقن ۾ ته ان ڳالهه تي ڇوڪريءَ کي قتل به ڪيو ويندو آهي ۽ سندن معاشرو انهيءَ ڏاڍ کي جائز سمجهندو آهي. ان ڪري ئي صدين کان ڳوٺن ۽ قبائلي علائقن جون مائرون شاديءَ جي رات پنهنجي ڌيئرن جي حياتيءَ لاءِ طرحين طرحين جو ترڪيبون استعمال ڪنديون آهن. هتي اها ڳالهه ڌيان جوڳي آهي ته جيڪڏهن ماءَ جي ڄاڻ ۾ آهي ته سندن ڌيءَ جو پردو ڦاٽي چڪو آهي. (يعني هن جا ڪنهن مرد سان تعلقات رهيا آهن) ته هوءَ اڳوات اُپاءَ تحت ڇوڪريءَ کي

ٻڪريءَ جي ڪليجي يا اهڙي ڪا شيءِ ڏيندي آهي، جيڪا نازڪ عضوي ۾ رکي ته جيئن رت نڪرڻ وارو انتهائي ضروري مرحلو ”خير خوبيءَ سان پورو ٿئي. (۽ چادر لٽڪائي مبارڪباد وصول ڪجي).

پر جيڪڏهن اڀاڳي ڇوڪريءَ جا ڪنهن مرد سان ناتا نه رهيا آهن ۽ سندس پردو جسم جي اندر سيٽجڻ سبب ڦاٽي چڪو آهي ته ان جو پتو ڪيس يا سندس ماءُ کي ٿئو ٿي سگهي. ان لاءِ ڪابر اڳواٽ رٿابندي به نه ڪئي ويندي آهي ۽ شاديءَ جي ٻئي ڏينهن ڪيس بدڪردار سمجهي قتل ڪرڻ يا طلاق ڏئي پيڪن ڏانهن اماڻڻ لازمي بڻجي ويندو آهي.

انهيءَ پردي بابت اهو رويو رڳو ڳوٺن ۽ قبائلي علائقن تائين محدود ناهي. شهرن ۽ پڙهيل ڳڙهيل ڪٽنبن ۾ به اهو موجود آهي.



ٻار ڪيئن ڄمندو آهي؟

سوال: مرد ۽ عورت جي ميلاپ سان ڪهڙي ريت هڪ نئون وجود هن دنيا ۾ ايندو آهي؟

جواب: حمل انڪري ٿيندو آهي جو مرد جو جرثومو (Sperm) عورت جي بيضي (Ovum) ۾ داخل ٿي ويندو آهي. مرد ۽ عورت جي مڪمل ميلاپ دوران 30 سيڪڙو پيچڙي وارا جرثوما عورت جي رحم جي ناليءَ ۾ داخل ٿي پنهنجي پوري قوت سان اڪيلي بيضي ڏانهن تيزيءَ سان سفر ڪندا آهن. پر انهن مان رڳو اهو ئي جرثومو بيضي ۾ داخل ٿيڻ ۾ ڪامياب ٿيندو آهي، جيڪو پنهنجي سگهه ۽ تيز رفتاريءَ سان سڀ کان پهرين بيضي تائين پهچندو آهي. ان جو ٿو بيضي ۾ داخل ٿيندي ئي بيضي جي بناوت اهڙي ريت تبديل ڪري ڇڏيندو آهي جو ڪو ٻيو جرثومو داخل ٿي ئي نه سگهندو. ان عمل جي نتيجي ۾ هڪ نئين زندگيءَ جا بنياد پوندا آهن. ان نئين زندگيءَ جي نقش، ان جي شڪل ۽ صورت جو دارومدار انهن ٻن تخليقي جزن يعني بيضي ۽ جرثومي تي هوندو آهي.

سوال: پٽ يا ڌيءُ ڪيئن پيدا ٿيندا آهن؟

جواب: پٽ يا ڌيءُ پيدا ٿيڻ جو دارومدار مرد جي جرثومي تي هوندو آهي. مرد ۽ عورت ٻئي گڏجي ٻار ڄاهيندا آهن پر جنهن گهرڙي (Cell) سان پٽ ڄمندو آهي، اهو رڳو مرد وٽ هوندو آهي؛ عورت وٽ هڪ جرثومو هوندو آهي؛ جنهن ۾ ٻه ڪروموسز ايڪس ايڪس هوندا آهن. مرد جي جرثومي ۾ ٻه ڪروموسز يعني ايڪس واءِ هوندا آهن. مرد ۽ عورت جي ميلاپ دوران جيڪڏهن عورت جو ايڪس مرد جي ايڪس سان ملندو ته ڌيءُ ڄمندي، پر جيڪڏهن عورت جو ايڪس جرثومو مرد جي واءِ جرثومي سان ملندو ته پٽ ڄمندو آهي. جيڪڏهن ڪنهن جو پٽ نٿو ڄمي ته ان جو مطلب اهو ئي آهي ته مرد جو واءِ ڪروموسز ــــ يا ڪمزور آهي.

CamScanner

چوڪرين جي اخلاقي بچاءَ لاءِ ضروري آهي ته روشن خيال ماءُ پيءُ اها ڄاڻ حاصل ڪن ته شاديءَ جي رات پردي جي نه ڦاٽڻ ۽ رت نه وهڻ ان ڳالهه جو ثبوت ناهي ته ڇوڪري شاديءَ واري رات ڪنواري نه هئي.

مڙس ۽ زال

سيڪس يا جنس دراصل قدرت جو جوڙيل اهو نظام آهي، جيڪو پکين پهڻن ۾ ته ڇا پر نباتات ۾ به هر جاندار جو نسل قائم رکڻ ۽ جاري رکڻ لاءِ بڻايو ويو آهي. انسان جيئن ته اشرف المخلوقات آهي، تنهن ڪري عام حالتن ۾ انسان لاءِ سيڪس رڳو جسماني نه پر دلي ۽ جذباتي تعلق به هوندو آهي.

قدرت اهو جذبو ۽ ضرورت عورت کي ڏنو آهي، مڙس ۽ زال جي وچ ۾ هڪ خوشگوار جذبو پيدا ٿيندو آهي، جيڪو هڪ نقطهءِ عروج تي وڃي پهچندو آهي ۽ عورت ۽ مرد جسماني ۽ ذهني سڪون محسوس ڪندا آهن. ان عمل جي نتيجي ۾ هڪ نئين زندگي جنم وٺندي آهي، (پر هر ڀيري ٻار پيدا ٿيڻ ضروري ناهي)

عام طور تي سمجهيو ويندو آهي ته سيڪس جو تعلق رڳو نازڪ عضون سان آهي. اهو بلڪل غلط خيال آهي. عورت جي جسم جا ڪيترائي حصا انهيءَ عمل ۾ حصو وٺندا آهن.

حمل جون نشانيون

حمل ٿيندي ئي عورت ۾ ان جون نشانيون هڪدم ظاهر ٿينديون آهن. عام طور تي گهڻي ڀاڱي حمل ڪنهن پيچيدگي کان سواءِ ٻار جي جنم تي ختم ٿيندا آهن، پر ڪجهه عورتن کي پيچيدگيون ٿي سگهن ٿيون. شروعاتي ٽن مهينن دوران يا نون مهينن تائين يا ويم تائين پيچيدگين جو هئڻ ممڪن آهي.

> جهالت ۽ غلط روايتن سبب بڪارت وارو پردو عورت جي توهين جو ڏکدائڪ علامت بڻي رهيو آهي.

شروعاتي ٽن مهينن تائين ڪيترين ئي عورتن کي الٽين جي شڪايت هوندي آهي. اها ان ڪري ٿيندي آهي جو حمل دوران هڪ هارمون جو اضافو ٿيندو آهي، جيڪو الٽين جو سبب بڻبو آهي. اها پريشاني جي ڳالهه ناهي. ان جو علاج به ضروري ناهي البته ڪجهه احتياط ڪرڻ گهرجي، جهڙوڪ ماني هڪ ئي ڀيرو وڏيڪ نه کائجي، پر هڪ ٻن ڪلاڪن جي وقفي کان پوءِ ٿوري ٿوري کائجي. ڪنهن عورت کي الٽي روڪڻ لاءِ پنهنجي سر ڪا دوا يا انجيڪشن نه واپرائڻ گهرجي. اهي دوائون الٽي ته بند ڪنديون پر انهن سان ٻار کي نقصان رسي سگهي ٿو.

حمل جي شروعاتي مهينن ۾ رڳو ان صورت ۾ علاج ڪيو ويندو آهي، جڏهن صورتحال اهڙي هجي جو عورت هڪ ويلو ماني يا پاڻي جو هڪ گلاس يا چانهه جو هڪ ڪوپ به نه پي سگهي. اهڙي صورتحال ۾ عورت کي اسپتال ۾ داخل ڪرڻو پوندو آهي، جتي ماهر ڊاڪٽرن جي نگراني ۾ سندس علاج ٿيندو آهي.

ڪجهه امڪاني مسئلا

ٻار جو جمڻ فطري عمل ضرور آهي، پر سؤ سيڪڙو عورتن ۾ اهو عمل فطري نه ٿو ٿئي. سٺ يا ستر سيڪڙو عورتون ان عمل مان خير خوبيءَ سان لنگهي وينديون آهن. ڏهه سيڪڙو عورتن کي ڪجهه مسئلن

جو منهن ڏسڻو پوندو آهي، باقي ڏهه سيڪڙو اهڙيون هونديون آهن جن کي سنگين مسئلن جو منهن ڏسڻو پوندو آهي.

حمل نه ٿيڻ تائين اهو ٺهڻ ڇئي سگهجي ته ماءُ ڪنهن پيڙا جو شڪار ٿيندي يا نه! تندرست ۽ جوڪم ٻنان ويم ۽ ماءُ ۽ ٻار جي صحت لاءِ اهو انتهائي ضروري آهي ته پهرين مهيني ئي ڪنهن ويم گهر ۾ نالو داخل ڪرائجي ۽ ڊاڪٽر جي مشوري پٽانڊز مستقل چيڪ اپ ڪرائجي.

ٻار ڄمڻ کانپوءِ ٽانڪا لڳڻ جو مرحلو

ڪجهه ٻارن جي ڄمڻ تي ٽانڪا لڳندا آهن. اهو اڪثر اُن صورت ۾ ٿيندو آهي جو ٻار تمام گهڻو تندرست هجي يا ماءُ ڪمزور هجي ۽ پنهنجي طاقت سان زور لڳائي ٻار پيدا ڪرڻ ۾ گهڻي ڏکيائي محسوس ڪري رهي هجي.

ٽانڪا ڇو هڻيا ويندا آهن؟

ٻار جي ٻاهر اچڻ مهل عورت تمام گهڻو زور لڳائيندي آهي ۽ ٻار ساڳي ريت زور ڏني رهيو هوندو آهي. ان صورت ۾ جيڪڏهن عورت کي وڌيڪ زور لڳائڻ لاءِ چيو ويندو آهي ته وڄائنا ڦاٽي سگهي ٿي ڪيتري ڪيتري مهل اهو غلط انداز ۾ ڦاٽي ڦاٽجي ويندو آهي، ان ڪري جيئن ئي ٻار ٻاهر اچڻ لڳندو آهي ته وڄائنا کي ضرورت آهر ٽڪو هڻيو ويندو آهي، ته جيئن ٻار سولائيءَ سان ٻاهر اچي سگهي، ان ريت هڪ ته عورت وڌيڪ سور برداشت ڪرڻ کان بچي ويندي آهي ۽ ٻيو ته ان ريت ٻچيداني به محفوظ رهندي آهي. جيڪڏهن اڪيلي هلي عورت وڌيڪ ٻار جڻيندي ته انهن ۾ ٻچيداني ڦاٽڻ جا امڪان گهٽ هوندا آهن، ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ اهي، لڳڻي ئي ٽانڪا هڻيا ويندا آهن. اهڙيءَ ٽانڪا هڻڻ لاءِ اهڙو ڊاڪو

استعمال ڪيو ويندو آهي جيڪو ڪجهه ڏينهن ڪانپوءِ پاڻ مرادو ڇڙيءَ ۾ ڳري ويندو آهي.

ٽانڪن جي صفائي

اها انتهائي سولي ڳالهه آهي. نيم گرم پاڻي ۾ ڊيٽول جا ڪجهه ڦڙا وجهي ڪپهه يا صاف ڪپڙي جي ليڙ پاڻيءَ ۾ پسائي ٽانڪا صاف ڪيا ويندا آهن. بعد ۾ اهو ڪپڙو/ ڪپهه ڦٽي ڪري ڇڏيو. ڏينهن ۾ ٻه ٽي پيرا ائين ڪريو. ٽانڪن ۾ معمولي خارش يا سور معمول جي ڳالهه آهي، جيڪڏهن ويم اسپتال ۾ ٿيو آهي ته اتي ٽانڪن جي صفائي جو انتظام به هوندو

ڳورهاريءَ ۾ رت جي کوٽ ۽ ان جو علاج

سوال: ڳورهاريءَ ڪي ڊاڪٽر فولاد جون گوريون ڇو ڏيندا آهن؟ ڇا حمل دوران عورت ۾ رت جي کوٽ ٿيندي آهي؟

جواب: ڳورهاريءَ ڪي شروعاتي ٽن مهينن دوران ٻنان سبب جي ڪا به دوا نه واپرائڻ گهرجي. ٽن مهينن کان پوءِ ڊاڪٽر ڪيس فولاد جون گوريون استعمال ڪرڻ جي صلاح ڏيندا آهن. اهو ان ڪري جو اسان وٽ عورتن ۾ رت جي کوٽ عام آهي ۽ حمل دوران رت جي کوٽ ٻار تي اگرا اثر وجهندي آهي. ٻار ڪمزور ٿي ويندو آهي ۽ منجهس بيماريءَ کان بچڻ جي قوت به گهٽ ٿي ويندي آهي. ان ڪري ماءُ جي پيٽ ۾ يا ڄمڻ کان پوءِ سندس جيئري رهڻ جا امڪان گهٽ هوندا آهن. جيڪي عورتون ترت ڊاڪٽري معائنو ڪرائي وٺنديون آهن، تن کي ڊاڪٽري نسخي ۾ ڄاڻايل فولاد جي انجيڪشن، گورين يا ڪيپسولن وسيلي جوڳي مقدار ۾

آهي. اهي ٿانڪا جلدي پاڻ مرادو ٺيڪ ٿي ويندا آهن.

انهن ٿانڪن سبب ڪڏهن ڪڏهن پيچيدگيون به ٿي پونديون آهن. جيڪڏهن بخار، سوڄ يا روڳ جي ڪا علامت نظر اچي ته هڪدم ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچڻ گهرجي.

ٻار جي ڄم کان پوءِ ماءُ جو نفسياتي مسئلو

ٻار ڄمڻ کان پوءِ ماءُ لاءِ نفسياتي مسئلا پيدا ٿيندا آهن. ويم جي ٽن چئن ڏينهن تائين ڪجھ عورتون اداسيءَ جو شڪار ٿينديون آهن. هو محسوس ڪرڻ لڳنديون آهن ته ڪوبه سائن پيار نٿو ڪري. اها حقيقت به آهي ته ٻار ڄمڻ کان اڳ گهر ڀاتين جو ڌيان ماءُ ڏانهن وڌيڪ هوندو آهي، پر ٻار ڄمڻ کان پوءِ سڀني لاءِ نئون مهمان وڌيڪ ڪشش پريو ٿي ويندو آهي. ڪوبه ماءُ جي نفسياتي ڪيفيت محسوس نه ڪري سگهندو آهي. گهر ڀاتين کي گهرجي ته هو ماءُ جو خيال رکن. اڪثر چئن پنجن ڏينهن ڪانپوءِ ماءُ جي اداسي ختم ٿي ويندي آهي.

سُنڊپٽو

ڪجھ سوال

سوال: عورت جو سُنڊپٽو ڇا آهي؟

اهڙا جزا ملي ويندا آهن، جن ذريعي رت جي ڪوٽ ختم ٿي ويندي آهي ۽ اهو نئين ڄمندڙ ٻار لاءِ جيون جو پيغام هوندو آهي. جيڪو ماءُ جي ڪُک ۾ سندن رت وسيلي اُسري دنيا ۾ اچڻ جي تيارين ۾ هوندو آهي.

سوال: رت جي ڪوٽ ٿيڻ جا ڪهڙا سبب آهن؟

جواب: رت جي ڪوٽ جا هوئڻ ته ڪيترائي سبب ٿي سگهن ٿا، پر ان جو وڏو سبب خوراڪ ۾ فولاد جي گهٽتائي آهي. عورت کي وڌيڪ مقدار ۾ فولاد جي ان ڪري به ضرورت پوندي آهي، جو هر مهيني ماهواريءَ دوران رت خارج ٿيڻ سان جسم ۾ رت جي ڪوٽ ٿيندي آهي ۽ ان رت فولاد به گهٽبو آهي. ماءُ يا ڳورهاريءَ جي جسم ۾ فولاد جن خوراڪن ذريعي پهچندو آهي، تن ۾ گوشت، مڇي، ڪڪڙ، ڪليجي، اناج، سبزيون ۽ داليون وغيره شامل آهن. ان کان سواءِ ضرورت پوڻ تي ڊاڪٽر فولاد جون گوريون يا ڪيپسول وغيره پڻ واپرائڻ جو مشورو ڏيندا آهن. انهيءَ ڊاڪٽر جي هدايت پٽاندڙ پابندي سان کائڻ ضروري هوندو آهي.

سوال: ڪيترين ئي عورتون چونديون آهن ته ڪين فولاد جون گوريون هضم نه ٿينديون آهن، ان کان سواءِ اهي واپرائڻ سان ڪين ڪاري رنگ جو ڪاڪوس يا دست ايندا آهن؟

جواب: ان جو اهو مطلب ناهي ته فولاد جون گوريون هضم نه ٿيڻ تي اهي واپرائڻ ئي بند ڪري ڇڏجي. فولاد جون گوريون هضم ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته سٺي خوراڪ کائجي ۽ ڪاڌي کان هڪدم پوءِ کائجن ته جيئن ماني سان گڏ هضم ٿي وڃن. ياد رکو ته فولاڏ ڪجھ ٻين غذائن سان گڏ بهتر ريت جذب ٿيندو آهي، جهڙوڪ: ڏوئنري سان گڏ، موسمي، سنگتري، ڪينو، ٻين ميون ۽ بند گوبي وغيره سان، سلاد سان، ڏوئنري ۾ موجود Lactic Acid ۽ ميون ۾ موجود Ascorbic Acid فولاد کي جسم ۾ بهتر طور تي جذب ٿيڻ ۾ مدد ڪن ٿا. گوشت ۽ مڇيءَ ۾ موجود فولاد ٻاٺي جوڳي مقدار ۾ جسم ۾ جذب ٿي ويندو آهي. ڳورهاري اها خوراڪ ۽ فولاد جون گوريون واپرائي پاڻ ۾ رت جي ڪوٽ ٿيڻ کان محفوظ رهي ۽ تندرست ٻار ڄڻي سگهي ٿي.

جواب: اسان جي ديس ۾ تقريبا 15 سيڪڙو جوڙا سنڍپڻي جو شڪار آهن. انهن مان ڪيترن جو علاج ممڪن آهي. سُنڍ هئڻ يا اولاد نه ٿيڻ جي ذميواري رڳو عورت تي ٿني اچي. جيڪڏهن هڪ سئو جوڙا سُنڍ آهن ته انهن مان 30 سيڪڙو عورتون ذميوار هونديون ۽ 40 سيڪڙو مرد، جڏهن ته باقي 30 سيڪڙو ۾ زال مڙس ٻئي ذميوار هوندا آهن. ان ڪري ضروري آهي ته جيڪڏهن اهڙو مسئلو هجي ته زال مڙس پنهي جي چڪاس ڪرائجي ته جيئن پتو لڳي سگهي ته نقص ڪنهن ۾ آهي. پر اسان جي معاشري ۾ سوچڻ سمجهڻ کان سواءِ ڏوهاري رڳو عورت کي سمجهيو ويندو آهي ۽ مرد پنهنجو پاڻ کي ان کان وانجهيل سمجهندا آهن، جيڪا بلڪل غلط سوچ آهي.

عورتن ۽ مردن ۾ ڌار ڌار نقص ٿيندا آهن. مرد جي چڪاس ڪرڻ جو طريقو سولو ۽ سستو آهي، جڏهن ته عورت جو معائنو ڪرڻ ڏکيو به آهي ته ان تي خرچ به وڌيڪ ايندو آهي. اهو ئي سبب آهي جو ڪو سٺو ڊاڪٽر سنڍپڻي جو علاج ڪندو ته پهرين مرد جي چڪاس ڪندو ۽ جيڪڏهن منجهس ڪو نقص ناهي ته هو زال جي چڪاس ڪندو.

پاڪستان ۾ سنڍپڻي جو سڀ کان وڏو سبب ٽي بي (سلهه) اهي، مرد يا عورت ٻئي سلهه ڪري سنڍپڻي جو شڪار ٿي سگهن ٿا. يورپ ۾ سنڍپڻي جا سبب اسان کان مختلف ٿين ٿا.

سوال: عورت سنڍپڻي جا ڪهڙا سبب آهن؟

جواب: اولاد نه ٿيڻ جا مختلف سبب ٿيندا

مڙس ۽ زال جو جسماني تعلق انساني نسل جي تسلسل لاءِ ضروري آهي.

آهن ۽ انهن جي نوعيت پٽانڊز ٿي انهن جو علاج ٿيندو آهي. ڪجهه عورتن ۾ بيضو نه ٺهندو آهي. ڪجهه عورتن جي Fallopin Tube ۾ خرابي ٿيندي آهي. ڪجهه عورتن ۾ ٻچيدانيءَ جي مهاڙ تي خرابي ٿيندي آهي. انهن سمورين خرابين جو علاج ڊاڪٽر وٽ موجود هوندو آهي. ڪڏهن ڪڏهن ته اهو به ٿيندو آهي ته معلومات نه هئڻ سبب زال مڙس پاڻ ۾ صحيح طريقي سان ملندا ئي ناهن، جنهن لاءِ ڪين مشورو ڏنو ويندو آهي.

سوال: سُنڍپڻي جي علاج ۾ ڪيترو وقت لڳي سگهي ٿو؟

جواب: ان علاج ۾ ڇهن کان ڏهن مهينن جو وقت لڳي سگهي ٿو ان ۾ تفصيلي چڪاس ضروري ٿيندي آهي.

ماءُ جي ٿڃ

انسان ۽ جانور جڏهن کان وجود ۾ آيا آهن، تڏهن کان مائرون ٻارن کي پنهنجي ٿڃ ڏيئي رهيون آهن. ٿڃ پيارڻ جا انيڪ فائدا آهن، جن کي ڪنهن به رد ڪرڻ جي همت نه ساري آهي. پر، هاڻوڪي سائنسي صديءَ ۾ ڪيترائي منفي لاڙا سامهون آيا آهن، جن ۾ ماحول جي گدلاڻ هٿيارن جي ڊوڙ به شامل آهي. هن صديءَ جو هاڃو اهو به آهي ته ان ۾ ماءُ جي ٿڃ کي به چيلينج ڪيو پيو وڃي. مارڪيٽ ۾ مٽين کير جا ڪيترائي رنگبرنگي ڊبا نظر ايندا آهن. ڏکي عرصي کان ان جي اشتهاربازي ڪئي پئي وڃي ۽ ان ڳالهه جو باقاعدي پرچار ڪيو پيو وڃي ته ماڊرن عورت اها ئي آهي جيڪا پنهنجي ٻار کي ڏٻي جو کير پياري جڏهن ته ماڊرن هئڻ جو ان سان

کو تعلق ناهي. جديد تحقيق ثابت ڪيو آهي ته ماءُ جو کير ٻئي ٻار جون سموريون ضرورتون پوريون ڪري سگهي ٿو.

ٻار جي ڄمڻ کان ڪو پنج ڇهه منٽ پوءِ کيس ٿڃ ڏيڻ جي ڪوشش ڪرڻ گهرجي. ٻي ماءُ جي ٿڃ ۾ ڪجهه اهڙيون اينٽي باڊيز هونديون آهن، جيڪي ٻار جي ڄمڻ کان پوءِ ٿيندڙ انفيڪشنس جو مقابلو ڪرڻ جي سگهه وڌائينديون آهن. دنيا ۾ بيشمار جراثيم آهن. ٻار پيدائش مان نڪرندي ئي انهن جو مقابلو ڪندو آهي ۽ اهو ئي سبب آهي ته ڪيترائي ٻار پنهنجي ڄمڻ کان اڳ ئي بيمار ٿي پوندا آهن. پر ماءُ جو کير ٻارن کي انهن سمورين بيمارين کان محفوظ رکي سگهي ٿو.

ڪيترن ئي وڏين اسپتالن ۾ ويم گهرن ۾ خود ڊاڪٽر به ان ڳالهه تي عمل نه ڪندا آهن ته ٻار کي پيدا ٿيندي ئي ٿڃ ڏيڻ گهرجي، پر هو ٻار 24 يا 48 ڪلاڪن کانپوءِ سندس ماءُ جي حوالي ڪندا آهن. جديد تحقيق ڄاڻائي ٿي ته ٻار ٻي ڄمڻ کان هڪدم پوءِ کيس ماءُ جي ٿڃ ڏيڻ سان ٻار ڪيترين ئي بيمارين کان محفوظ ٿو رهي ۽ ماءُ جي ٿڃ جلد هضم ٿي سگهندڙ آهي، انڪري ان جو ٻار جي هاضمي تي ڪو اگرو اثر نٿو پوي.

ٿڃ جا فائدا

1. ٻار جي کير پيئڻ سان ماءُ جي دماغ مان اهڙا هارمونز نڪرندا آهن جيڪي ٻچيدانيءَ تي اثر وجهندا ۽ ان کي مضبوط ڪندا آهن. ان ڪري ويم کانپوءِ جاري ٿيندڙ رت غير ضروري رت تي زيان نه ٿيندو آهي.
2. ماءُ جي ٿڃ غذائيت سان ڀرپور آهي، ان ۾ اهي سموريون نعمتون آهن جيڪي ٻار جي واڌ ويجهه لاءِ ضروري هونديون آهن.
3. ٿڃ ۾ مناسب مقدار ۾ پروٽين، ڪاربوهائيڊريٽ، چرٻي ۽ ٻيون

ضروري وٽامن آهن.
4. ٿڃ ٻار جي هاضمي لاءِ مناسب ترين خوراڪ آهي.
5. ٿڃ مفت ۾ هر وقت دستياب آهي، ان واسطي ماءُ کي ڪا خاص تڪليف ڪٽڻي نٿي پوي.
6. جيستائين ٻار ٿڃ پيئندو رهندو آهي، ماءُ جي بيضيدانيءَ ۾ بيضا نه ٺهندا آهن، ان ريت ٿڃ ڏيارڻ تائين ماءُ کي ٻيو حمل نه ٿيندو آهي.
7. ٿڃ ڏيندي ماءُ ۽ ٻار وچ ۾ گهري ناتي وارو تعلق وڌي ويجهي ٿو. شاهدي موجب ماءُ جي ٿڃ پيئندڙ ٻار تندرست ۽ مطمئن هوندا آهن، سندن نفسياتي اوسر چڱيءَ ريت ٿيندي آهي ۽ ان ڪري سندن مستقبل به روشن هوندو آهي.

ٻار کي ٿڃ ڏيڻ دوران ٻار ۽ ماءُ وچ ۾ تمام ٿورڙو فاصلو هوندو آهي، معصوم ٻارڙو پنهنجي ماءُ جو چهرو چڱيءَ ريت ڏسي سگهندو آهي. انڪري ٿڃ پيئندڙ ٻار ماءُ جو چهرو چڱي ريت سڃاڻيندو آهي ۽ ماءُ سان سندس پنهنجائپ به گهڻي ٿيندي آهي.

اسان جي معاشري ۾ عام طور تي چيو ويندو آهي ته ٻار کي ڄمڻ کانپوءِ 12_13

ڪلاڪ بکيو رکيو وڃي، ته پيدا ٿيندي جي ٻي سڀ ڪان پهرين رسم طور کيس گهٽي ڏني وڃي. ڪا مائٽياڻي پنهنجي آڱر تي ماکي هڻي ٻار کي چٽائيندي آهي يا ڪي وري پاڻي ۾ ماکي ملائي ٻار کي ڏيندا آهن، اهي سمورا غلط طريقا آهن، ان سان ٻار کي نقصان ٿي سگهي ٿو.

جنهن ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ملي تنهن کي ڄڻ سڄي دنيا جون نعمتون پاڻ مرادو ملي ويون. ٻار کي پاڻي پيارڻ جي به ضرورت ناهي، ڇاڪاڻ جو ٿڃ ۾ پاڻيءَ جو چڱو موچارو مقدار هوندو آهي.

ڪجھ سوال

سوال: ڪجھ مائرن جو خيال آهي ته پنهنجو کير پيارڻ سان سندن جسم جي خوبصورتي ختم ٿي ويندي آهي ۽ سندس جسم ڍلو ڍالو ٿي پوندو آهي. ڇا اها ڳالهه درست آهي؟

جواب: ماءُ بڻجڻ جا سمورا مرحلا فطري انداز ۾ طئي ٿيندا آهن، ان ڪري فطرت ئي ان جي حفاظت جو به بندوبست رکيو آهي. جديد تحقيق ڄاڻائي ٿي ته ٿڃ ڏيندڙ عورتون ٻچيداني ۽ اُرهه جي ڪينسر کان محفوظ ٿيون رهن. جيڪڏهن ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڏني وڃي ته ان عمل وسيلي ٻار ۽ ماءُ جي وچ ۾ پنهنجائپ جو ناتو جڙي ٿو ۽ ٻنهي نفسياتي اطمينان ماڻيندا آهن. ٻي ڳالهه اها ته ماءُ ٿڃ ڏيندي جيڪڏهن پنهنجي سر ڪجھ احتياط وٺي ته سندس جسم تي ڪو فرق نه پوندو، ٻار کي ڏڌ تي ٿڃ ڏي ۽ انهن ڏينهن دوران هوءَ لاڳيتو بريزيئر پائي ۽ پنهنجي جسم جو خيال رکي، مناسب خوراڪ کائي، ٿوري ورزش ڪري ۽ ٿوله کي وڌڻ ويجهو نه اچڻ ڏي ته پوءِ ٿڃ ڏيڻ وارو عمل سندس سونهن اجالين وڌائيندو.

سوال: ڪجھ مائرون چونديون آهن ته هو ته پنهنجي سر گهڻي ڪوشش ڪن ٿيون پر ٻار ٿڃ پيئڻ کان انڪاري ٿي وڃي؟

جواب: ڄمندڙ ننڍو ٻار ڪنهن شيءِ سان تعلق جوڙڻ ۽ ان کي قبول ڪرڻ ۾ وقت لڳائيندو آهي، عادي نه هئڻ ڪري هو سوچڻ ۾ سستي ڪندو آهي. بازار مان ملندڙ کير جي بوتل جا نپل ماءُ جي اُرهن جي ڏنڊيءَ کان وڌيڪ نرم هوندا آهن، ان ڪري ٻار کي ٺهڪاءُ ۾ ڪجھ وقت لڳي سگهي ٿو. ان دوران ماءُ کي به ڪجھ تڪليف ٿي سگهي ٿي، جنهن جي ڪري هوءَ پاڻ گهٻرائجي ٻار کي ڌار ڪري ڇڏيندي آهي. ان ڪري ماءُ کي ذهني طور تي ان لاءِ تيار هئڻ گهرجي ۽ هرهر ڪوشش ڪندو رهڻ گهرجي. پوءِ اهو مسئلو نه رهندو. ماءُ جو اهو سوچڻ ته شايد سندس کير ٻار کي پسند نه آيو آهي غلط آهي. ياد رکو ته ماءُ پنهنجي طرفان مامتا پري ڪا سوڪڙي ٻار کي ڏئي سگهي ٿي ته اها ٿڃ ئي آهي. ماءُ جي ٿڃ کان وڌيڪ قدرتيءَ جي گولي تي ٻار لاءِ ڪا ٻي وڏي نعمت ناهي.

سوال: وڏين عورتن کي اهو به چوندي ٻڌو ويندو آهي ته ڪجھ مائرن کي کير سنهو هوندو آهي، انڪري سندس ٻار تندرست هوندا آهن. پر ڪجھ عورتن جو کير ٿلهو ۽ اهڙو هوندو آهي، جنهن جي نتيجي ۾ ٻار ڪمزور رهندو آهي؟

جواب: اها بلڪل غلط ڳالهه آهي. ماءُ جي ٿڃ خراب ٿي سگهي ٿي ۽ نه ئي ڪو ٻيو کير ماءُ جي ٿڃ کان بهتر ٿي سگهي ٿو فطرت هر ماءُ تي هڪ جيتري مهربان هوندي آهي. پر جيڪڏهن ماءُ جي صحت بهتر آهي ۽ کيس بهتر خوراڪ ملندي هوندي ته ماءُ ٿڃ ڏيندي ٿڪاوٽ يا بيزاري محسوس نه ڪندي. ماءُ کي ڪي اهڙيون بيماريون يا انفيڪشن ٿي سگهن ٿا، جو ڪي ڪجھ اينٽي بايوٽڪ دوائون استعمال ڪرڻيون پونديون آهن. ٻار کي اهڙين دوائن جي اثر کان بچائڻ لاءِ ڊاڪٽر ٻار کي ٿڃ ڏيڻ کان جهلي سگهي ٿو. □

عورت
قدرت جو لاجواب تخليقي شاهڪار

ڇا ٿولهه صحت جي دشمن آهي؟

اڪيلائپ، مونجهه ۽ بيزاري ٿولهه جا سبب آهن

ڪجھ عورتون ته واقعي ٿلهيون ٿينديون آهن، يعني سندن وزن سندن قد جي تناسب کان وڌيڪ هوندو آهي. پر اڪثر عورتون اهڙيون به هونديون آهن، جن کي اهو فڪر ته هوندو آهي ته هو ٿلهيون آهن پر اصل ۾ ائين هوندو ناهي. سبب اهو آهي ته اشتهاري دنيا روز سندن سامهون اهڙي عورت جو تصور پيش ڪندي آهي، جيڪا بقول ڪنهن شاعر جي: ”ڇيله ڇلي جيتري“ رکندڙ هوندي آهي. وزن رڳو گوشت ۽ چربيءَ جو ئي نه پر هڏين جو به ٿيندو آهي. جيڪڏهن اوهان جي ڪٽنب ۾ نسلي طور تي سنهڙيون هڏيون آهن يا ننڍو قد آهي ته اوهان جو وزن گهٽ هوندو، جڏهن ته ويڪرين هڏين ۽ ڊگهي قد وارين عورتن جو وزن وڌيڪ هوندو آهي.

هر عورت جي جسم جو هڪ قدرتي وزن هوندو آهي، ان جي هڪ قدرتي ساخت به ٿيندي آهي، جنهن جي پنهنجي سونهن ٿيندي آهي. جيڪڏهن اوهان جي جسم جي هڪ قدرتي ساخت آهي ته اوهان کي وزن گهٽ ڪرڻ جي ڪا ضرورت ناهي. جيڪڏهن اوهان جو پيٽ نڪتل آهي ته به وزن گهٽ ڪرڻ بدران ورزش ذريعي اهو گهٽائي سگهو ٿيون.

وزن ڪيترو ۽ ڇو؟

ياد رکڻ گهرجي ته وزن جو دارومدار هيٺين شين تي هوندو آهي:

1_ موروثي رجحان
2_ هڏين جي ساخت
3_ قد
4_ ڄمار
5_ اوهان جو طرز زندگي (جنهن موجب اوهان پنهنجي مخصوص غذا وسيلي توانائي جسم اندر وٺو ٿيون ۽ ڪم ڪار، ورزش يا راند روند ذريعي اها توانائي خرچ ٿيون ڪريو)

انهن پنجن عنصرن مان پهريان چار ته ڪنهن به ريت بدلائي نٿا سگهجن. انهن مان رڳو موروثي رجحان تي ٿورو گهڻو قابو پائي سگهجي ٿو، پر ان کي به بلڪل تبديل نٿو ڪري سگهجي. پر اهو نه وسارجي ته هر نسل ۽ ڪٽنب جي جسم ۾ پنهنجي ئي قسم جي ڏار سونهن ۽ ڪشش هوندي آهي.

چربي

جسم جي چربي اهڙي شيءِ ناهي، جنهن کان ڊڄجي، قدرت اها اوهانجي جسم ۾ هڪ خاص مقصد تحت شامل ڪئي آهي. جن عورتن جي جسم تي چربي بلڪل نہ هوندي يا گهٽ هوندي آهي. انهن کي ٻار ڄڻ ۾ ڏکيائي ٿيندي آهي ۽ ٻار ڪرڻ جو جوکم وڌيڪ هوندو اٿن. تمام گهڻا سنهڙا ماڻهو جلدي بيمار ٿي پوندا آهن ۽ منجهن گهٽ توانائي ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن اوهان اهو ٿيون سمجهو تہ اوهان جو جسم بي ڊولو ٿي پيو آهي تہ ان جو سبب اهو ٿي سگهي ٿو تہ اوهان جي عضون گهڻي وقت کان ڪم نہ ڪيو آهي ۽ نہ ڪي اوهان جو وزن وڌي ويو آهي.

ٿولهہ جو سڀ کان وڏو سبب

يقين ڪريو تہ جيڪڏهن سچ پچ اوهان جي جسم تي ٿولهہ آهي تہ ان جو سڀ کان وڏو سبب موڳهہ ۽ بيزاري آهي. ان ڏس ۾ اوهان کي پنهنجو پاڻ کان اهو سوال ڪرڻ گهرجي تہ اوهان جا پنهنجي مڙس سان تعلقات ڪيئن آهن؟ اها ڳالهہ اڪثر لڪائي ويندي آهي، پر جيڪڏهن زال مڙس ان جسماني تعلق ۾ مڪمل تسڪين حاصل نٿي ڪري تہ سندس اندر ۾ هڪ موڳهہ لاڳيتو واسيل ٿي رهي. اڪثر ويچاري زبان سان ڪجهي نہ سگهندي آهي پر اها موڳهہ سندس ٿولهہ جي شڪل ۾ ظاهر ٿيندي آهي ۽ هوءَ بيزار ٿي بي ڊولي ۽ ٿلهي ٿي ويندي آهي.

• ياد رکو تہ مڙس ۽ زال جي جسماني تعلق ۾ مڪمل تسڪين ماڻيندي عورت جي بدن جا سڀ کان وڌيڪ حراره روشن ٿيندا آهن ۽ جسم بهتر کان بهتر ٿيندو آهي.

ٻيا سبب

بيزاريءَ جا ٻيا اينڪ سبب پڻ ٿيندا آهن. پنهنجي زندگيءَ تي نظر ڊوڙايو ۽ موڳهہ ۽ بيزاريءَ جو سبب ختم ڪريو. جيڪڏهن سڄو ڏينهن گهر ويهي بيزاري ٿيو تہ ڪٿي ڪم ڪار ڪريو.

ڊائيٽنگ

نقصان

ڊائيٽنگ ڪرڻ جو اثر جسم کان وڌيڪ ذهن تي ٿيندو آهي ۽ عورت سست ٿي پوندي آهي. اڪثر ويهي ٿي وي پيون ڏسنديون آهن ۽ ڏاڍڻ جا چار ڏاڪا چڙهندي پريشان ٿينديون آهن. لاڳيتو ڊائيٽنگ ڪندڙ ڏڏ ذهن بہ ٿيندا آهن.

ڊائيٽنگ آخرڪار ناڪام ٿيندي آهي

قدرت انساني جسم اهڙي طرح تخليق ڪيو آهي، جو اهو پاڻ تي ٿيندڙ حملي جو پنهنجي سر ئي مقابلو ڪندو آهي. جسم کي گهٽ خوراڪ ڏيڻ هر لحاظ کان جسم خلاف جنگ ڪرڻ آهي. جسم پنهنجو بچاءُ ڪندو آهي ۽ گهٽ خوراڪ کائڻ جي باوجود اوهان جو وزن گهٽجڻ بند ٿي ويندو آهي.

سهٽي جسم لاءِ

سهٽي جسم لاءِ اوهان کي هيٺين شين جي ضرورت هوندي آهي:

1_ سڀ کان پهريون تہ پنهنجي بيزاري ۽ بوريت ختم ڪريو، جنهن جي ڪري اوهان هر وقت ڪجهہ نہ ڪجهہ کائيندو ٿيون رهو يا پنهنجو پاڻ کي ڪوڙي تسڪين ڏيڻ لاءِ زوريءَ گهڻو کائو ٿيون.

2_ مناسب کاڌو کائو (پوئين مضمون ۾ اسان کاڌي بابت ڳالهايو آهي)

3_ ورزش ڪريو ۽ چڱو موچارو پنڌ ڪريو. اوهان ڪجهہ هفتن اندر ئي پنهنجي جسم ۽ طبيعت ۾ واضح خوشگوار تبديلي محسوس ڪنديون.

اهڙيون ترڪيبون ٻڌايون جن کي استعمال ڪندي اوهين پنهنجي بک جو مقدار گهٽائي سگهو ٿيون.

ويلو نه ٽارڻ

جيڪڏهن اوهين هڪ مقرر وقت تي ڪاڌو ڇڏي ڏينديون ته اوهان جي جسم ۾ ٻارڻ يعني "گلائي ڪوجن" جي سطح گهٽبجي ويندي. جنهن ڪري اوهان جو جسماني سرشتو اوهان کان خوراڪ جي تمام گهڻي گهر ٿو ڪري.

بُک کي غرق ڪريو

جڏهن بک لڳو ته پاڻي پيئو. روز 16 گلاس پاڻي پيئڻ سان اوهان جو جسماني سرشتو بهتر رهندو ۽ بک به گهٽ لڳندي. پاڻيءَ کان سواءِ ميون جو رس به بک ختم ڪندو آهي.

سوپ پيئو

جيڪڏهن اوهان ماني کان اڳ ٽماٽن يا سبزين جي سوپ جو هڪ پيالو پيئنديون ته ڪاڌي جي طلب 25 سيڪڙو گهٽجي ويندي ۽ اوهان ضرورت کان وڌيڪ کائڻ کان پرهيز ڪنديون.

چانورن سان ٿوله نٿي ٿئي

چانورن، پٽاٽن ۽ مڪئي سان ٿوله نه ٿيندي آهي. انهن ۾ نشاستي جو مقدار وڌيڪ هئڻ ڪري بک گهٽجي ويندي آهي. نوڊلز کائڻ سان به ٿوله نه ٿيندي آهي ۽ بک به ختم ٿي ويندي آهي.

ريشي واري خوراڪ استعمال ڪريو

ريشي واري سموري خوراڪ جهڙوڪ: چاڻيل اٽو، سبزيون ۽ ميوو کائڻ سان به بک گهٽ ٿيندي آهي ۽ ساڳي وقت اهو ريشو هاضمي جي سرشتي کي به درست ڪري ٿو. □

جسم جي وزن جو دارومدار موروثي رجحان، هڏين جي بناوت، قد، ڄمار ۽ زندگيءَ جي انداز تي هوندو آهي.

ڪوليسٽرول ضروري به آهي

اڄڪلهه جنهن ماڻهو کي ڏسو ڪوليسٽرول جي گهٽائي سبب پريشان ٿو نظر اچي. رت ۾ ڪوليسٽرول جي گهٽائي ڪيترين ئي بيمارين جو سبب ٿئي ٿي، جهڙوڪ: انجائنا، هارٽ اٽيڪ، فالج وغيره. اهو ته هرڪو ڄاڻي ٿو ته رت ۾ ڪوليسٽرول جو هڪ خاص مقدار هوندو آهي، جيڪڏهن اهو مقدار وڌي وڃي ته بيمارين جا خطرا پيدا ٿيندا آهن.

ڇا اوهان کي خبر آهي ته جيڪڏهن ڪوليسٽرول جو مقدار نارمل حد کان گهٽجي وڃي ته ڇا ٿيندو؟ ان ڏس ۾ حيرت جوڳيون حقيقتون ڄاڻ ۾ آيون آهن ته رت ۾ جيڪڏهن ڪوليسٽرول جو مقدار 160 ملي گرام کان گهٽ آهي ته شديد مايوسيءَ جون علامتون ظاهر ٿيڻ جو خطرا ڪيترائي ڀيرا وڌي ويندا آهن.

عورتن کي گهرجي ته پنهنجي ڪوليسٽرول کي ڪنٽرول ۾ رکن. وڏي ڄمار جي ماڻهن ۾ مايوسي/ افسردگي ان ڪري به ٿيندي آهي جو سندن رت ۾ ڪولسٽرول جو مقدار گهٽ هوندو آهي، جنهن جي ڪري دماغ ۾ هڪ ڪيميڪل (سيروٽونن) گهٽجي ويندو آهي. ان ڪري ماهرن جو چوڻ آهي ته وڏي ڄمار وارن جي رت ۾ ڪولسٽرول جو مقدار وڌيڪ هجي ته بهتر ٿيندو.

بي وقتائتو ڪجھ نه کائو

ڇا اوهان کي خبر آهي ته تمام گهڻو کائڻ سان صحت سان گڏوگڏ اوهان جي شڪل به خراب ٿي سگهي ٿي؟ جيڪي ماڻهو هر وقت ڪجھ نه ڪجھ کائيندا ٿا رهن، اهي پنهنجي جسماني سرشتي تي غير ضروري بار ٿا وجهن. جو ته اوهان کي

عورت
قدرت جو
لاجواب
تخليقي
شاهڪار

سِنِ ياس

عورت جي آزاديءَ جو دور؟

ان ڄمار ۾ فطرت پيغام ڏيندي آهي ته انساني نسل وڌائڻ جو دور پڄاڻيءَ تي پهتو

زندگيءَ جو هڪ دور ختم ٿيو. اوهين پنجيتاليهن سالن جون ٿي ويون. عام طور تي ان ڄمار تائين پهچي عورت سمجهندي آهي ته هاڻ سندس زندگي ختم ٿي چڪي آهي. پر پنجيتاليهن سالن جو ڪو مرد اهو قطعي نه سوچيندو. مردن بابت اهو سمجهيو ويندو آهي ته هاڻ اصل ۾ سندن زندگيءَ جو بهتر دور شروع ٿي رهيو آهي. هو هاڻ وڌيڪ تجربيڪار آهي، انڪري وڌيڪ سمجهو انسان آهي.

حقيقت اها آهي ته ان ڄمار تي پهچي طبعي طور تي مرد جي جنسي خواهش ايتري گهٽي ۽ ايتري عروج تي نه هوندي آهي، جيتري ٻاويهن يا پنجويهن سالن ۾ هوندي اٿس. جڏهن فطرت ڪيس پيغام ڏئي رهي هوندي آهي ته هاڻ نسل وڌائڻ وارو تنهنجو دور پڄاڻي تي پهتو.

اهڙو ئي پيغام فطرت عورت کي به ڏيندي آهي، پر جيئن ته انساني نسل عورت جي جسم ۾ اُسرندو آهي، تنهن ڪري سندس جسم ۾ واضح تبديليون اينديون آهن. اهو ماهواري ختم ٿيڻ جو زمانو آهي.

ڇا اهو ”سن ياس“ آهي؟

مردن جي جوڙيل معاشري ۾ عورت کي ٻار ڄڻيندڙ مشين سمجهيو ويندو آهي، ان ڪري ماهواري ختم ٿيڻ واري دور کي سن ياس جو نالو ڏنو ويو آهي. يعني ماهواري ختم ٿي ۽ عورت نااميدي ۽ غم ۾ غرق ٿيڻ کان سواءِ ڪنهن ڪم جي نه رهي.

حقيقت اها آهي ته ان کي ”سن آزادي“ جو نالو ڏيڻ وڌيڪ درست ٿيندو. انتهائي ڏکي عرصي کان پوءِ عورت کي هر مهيني حيض جي ڏچي مان ڇوٽڪارو ملي ٿو ۽ ڪيس حمل ٿيڻ جو امڪان به ڪونه رهي. هاڻ هوءَ بي فڪريءَ سان جنس جو مزو وٺي ٿي سگهي ۽ ڏاهپ سان پنهنجي جسم ۾ ايندڙ تبديلين جو مقابلو ڪري سگهي ٿي.

حيض ختم ٿيڻ جي شروعات

ماهواري بند ٿيڻ جي ڄمار نندڍي ڪنڊ ۾ سراسري 45 سال آهي. ان ڄمار تي پهچي عورت جي بيضي دانيءَ ۾ بيضا ختم ٿيڻ لڳندا آهن ۽ جسم ۾ هارمون جي سطح گهٽ ٿيڻ شروع ٿيندي آهي، ايسٽائين جو آهستي آهستي بيضي دانيءَ ۾ بيضا بلڪل ختم ٿي ويندا آهن.

جسماني اثر

ماهواري بند ٿيڻ جي زماني ۾ اندروني اثر اهي ٿيندا آهن، جو عورت جي رحم جي نالي سنهڙي ٿيڻ لڳندي آهي (هاڻ ان کي ٻار جو وزن ناهي سنڀالڻو) عورت جي جسم ۾ عورتاڻا هارمون ايسٽروجن جي واضح گهٽتائيءَ سبب حيض ۾ شروعاتي لحاظ کان بيقاعدگي پيدا ٿيندي آهي. ان دور ۾ عورت کي سڄي جسم ۾ گرميءَ جي هڪ لهر ڊوڙندي محسوس ٿيندي آهي. ان سان ڪڏهن ڪڏهن سڄي بت ۾ ڪرنٽ وانگر لڳندو آهي. رات جو پگهر گهڻو ٿيندو آهي. ماهواري مڪمل طور تي ختم ٿيڻ جي سال ڏيڍ کان پوءِ اها ڪيفيت گهٽ ٿيندي ٿيندي مڪمل طور تي ختم ٿي ويندي آهي.

سن ياس جون پيڙائون برداشت ڪرڻ بدران هارمون ٿراپيءَ سان ان جو علاج ڪرائڻ بهتر ٿيندو آهي.

نفسياتي اثر

مرد هجي يا عورت، هارمونز ٻنهي جي مزاج تي اثر وجهندا آهن. جڏهن عورت جي جسم ۾ ايسٽروجن هارمون جي کوٽ ٿيندي آهي، ته سندس طبيعت ۾ ٿورڙي افسردگي ٿي سگهي ٿي، پر سڀ کان وڌيڪ ڌيان جوڳي ڳالهه اها آهي ته ان زماني ۾ گهڻي ڀاڱي مونجهارو نفسياتي هوندو آهي. جيڪڏهن عورت اهو محسوس ڪرڻ لڳي ته هاڻ هوءَ جوانيءَ جو ڪشش ڀريو دور لنگهي چڪي آهي ته پوءِ معمولي افسردگي به حد کان وڌيڪ جذباتيت، چڙ ۽ بي چيني ۾ تبديل ٿي ويندي آهي. انهيءَ مايوسيءَ جو اثر سندس غدودن تي به پئجي سگهي ٿو ۽ ٿي سگهي ٿو ته جنسي ميلاپ مهل فرج ۾ چڪنائي پيدا نه ٿئي. ان دور کي عورت پنهنجي آزاديءَ جو دور سمجهي ته سندس مايوسي وغيره بلڪل ختم ٿي سگهي ٿي.

حيض جو خاتمو ۽ جنسي تعلقات

ڊاڪٽرن وٽ اها طئي ٿيل ڳالهه آهي ته جيڪڏهن ڪا عورت حيض جي خاتمي واري دور ۾ آهي ۽ ڪيس هڪ سال کان ماهواري نه آئي هجي ته سندس بابت

سمجهيو وڃي ته هوءَ ڳورهاري ٿيڻ جي امڪان کان محفوظ آهي. عورت جي ذهن ۾ رڳو اهو احساس ته هاڻي هوءَ جنسي ميلاپ جي نتيجي ۾ حمل کان محفوظ ٿي چڪي آهي، جنسي عمل کي هُن لاءِ وڌيڪ لطف ڀريو بڻائي سگهي ٿو.

هڪ وڌيڪ اهم ڳالهه ياد رکڻ گهرجي ته اسان جي عام وهنوار ۾ شاديءَ کان پوءِ عورت جي حيثيت هڪ بيجان شيءِ واري ٿي رهجي وڃي، جيڪا پنهنجي مڙس جي خدمت، سدائين ٻارن سان پيار ۽ سدائين مائٽن جي اطاعت ڪري. جيڪڏهن اسين عورت کي انسان جو درجو ڏيون، جيڪا پنهنجا به ڪي احساس رکندي هجي ته ان جو سرهائيءَ ڀريو ردعمل ڪنهن ٿاڻي ۾ سون تي سهاڳو ٿيو. ڪا نوجوان عورت به پنهنجي جوانيءَ ۾ ئي پوڙهي ٿي سگهي ٿي ۽ ڪا مطمئن وڏي ڄمار جي عورت به پنهنجي مڙس کي ڏکئي عرصي تائين شباب ڀريو مزو مهيا ڪري سگهي ٿي.

پنجيتاليهه سالن کان پوءِ جا احتياط

1- ان ڄمار ۾ ڪيلشيم گهٽجڻ لڳندي آهي، جنهن ڪري هڏين جي مضبوطيءَ ۾ گهٽتائي ايندي آهي. کير، ڏونٽري، پنير وغيره جو استعمال ۽ پنڌ ڪرڻ يا جسماني ڪم وسيلي ان کي منهن ڏئي سگهجي ٿو.

2- ان دور کان پوءِ آره ۾ ڪنهن پيدا ٿيڻ جو امڪان وڌي ويندو آهي. ان لاءِ گهٽ ۾ گهٽ هر مهيني هڪ ڀيرو سڌو ليٽي پنهنجي هٿ سان دٻائي معائنو ڪرڻ ضروري آهي. جيڪڏهن اندر ڪا سخت ڳنڍ وغيره محسوس ٿئي ته وقت وڃائڻ کان سواءِ هڪدم ماهر ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچڻ گهرجي.

3- سا ڳيءَ ريت هر ٽن سالن کانپوءِ رحم جي مهاڙيءَ جي چڪاس (Cervica l smear Test) ضرور ڪرائجي، ته جيئن ان ڄمار ۾ ٿيندڙ خطرناڪ بيماريءَ جو پتو لڳڻ ۾ دير نه ٿئي.

4- خوراڪ ۾ تازين ڀاڄين ۽ ڪيلشيم واري خوراڪ جو استعمال وڌائڻ گهرجي ۽ گيهه ۽ تيز مرچن وارا کاڌا گهٽائڻ گهرجن.

هارمونز ٿراپي (ايڇ آر ٽي)

عورتاڻي هارمونز جي کوٽ سبب رحم جي ناليءَ ۾ خشڪي، پيشاب جي نالي سوڙهي ٿيڻ ۾ مثاني جي سوڄ جهڙا مسئلا ٿي سگهن ٿا ۽ ڪيلشيم جي کوٽ سبب هڏيون ڪمزور ٿي پون ته انهن تڪليفن کان بچڻ لاءِ ڊاڪٽر جي مشوري سان هارمون ٿراپيءَ مان لاڀ پرائڻ گهرجي.

هارمون ٿراپي ڇا آهي؟

اها هارمون جي گوري ٿيندي آهي ڊاڪٽر جي مشوري موجب قدرتي عورتاڻي هارمونز جي بدلي هڪ گوري روز کائڻ ڪافي آهي. علاج جي انهيءَ طريقي کي

H.R.T. يعني هارمون ريپليسمينٽ ٿراپي چئبو آهي.

هاڻوڪي زماني ۾ جڏهن خراب ٿيل دل، گردا ۽ ٻيا عضوا تبديل ڪري انساني جانيون بچائڻ جو ڪم سولو ٿي پيو آهي، سو هارمون ٿراپي ڪا گهڻي حيرت انگيز ڳالهه نه لڳڻ گهرجي.

هارمون ٿراپيءَ جا فائدا

1- ان جي نتيجي ۾ ڪيلشيم جي پورائي ۽ هڏين جي مضبوطيءَ ۾ اضافو ٿئي ٿو.

2- هارمون ٿراپيءَ جي استعمال سان دل ۽ رت جي رڳن جي بيمارين جا امڪان گهٽجن ٿا.

3- هارمون ٿراپي خود اعتمادي پيدا ڪري نفسياتي دٻاءَ کان نجات ڏياري ٿو.

هارمون ٿراپي رڳو ڊاڪٽر جي مشوري سان ئي

هارمون ٿراپي حيض ختم ٿيڻ کان اڳ ۽ هارمون جي کوٽ ختم ڪرڻ لاءِ فائديمند ٿي سگهي ٿي. مايوسي، لاڳيتو ٿڪاوٽ، زندگيءَ جي مصروفيتن ۾ دلچسپي محسوس نه ڪرڻ وارين علامتن کان ممڪن آهي ته هارمون ٿراپيءَ وسيلي نجات ملي وڃي. پنهنجي ڊاڪٽر سان ضرور صلاح ڪريو. ڊاڪٽر جي مشوري بنان پنهنجي سر هارمون ٿراپي دوران باقاعدگيءَ سان طبي معائنو ڪرائيندو رهڻ لازمي آهي. ان وسيلي هارمونز جو اهو درست مقدار جاچ ۾ رهندو، جنهن جي اوهان کي ضرورت آهي. ياد رکو ته هارمونز جي گهٽائي به اوهان جي صحت لاءِ نقصانڪار ثابت ٿي سگهي ٿي. ان بابت تفصيل ڄاڻڻ لاءِ ڪنهن ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچو.

ڪئنسر علاج جوڳي آهي

سوال: عورتاڻي جسم جو ڪئنسر ڪيترن قسمن جو آهي؟

جواب: 1- اُرهن جو ڪئنيسر، 2- ٻچيداني جو ڪئنسر، 3- ٻيضيدانيءَ جو ڪئنسر، 4- ٻچيداني کان هيٺ سروڪس جو ڪئنسر 5- رحم جو ڪئنسر.

اُرهن جو ڪئنسر

هر سؤ مان ڏهن عورتن کي اهو ڪئنسر هوندو آهي. عورتن جي مرڻي جو سڀ کان وڏو سبب ڪئنسر آهي. اهو ڪئنسر شروعاتي مرحلن ۾ سولائي سان لهي سگهجي ٿو ۽ ان مرحلي ۾ ان جو علاج به ممڪن آهي، پر ڇا ڪجي جو لڄ جو شڪار عورتون پنهنجي اُرهن ۾ ٿيندڙ غيرمعمولي تبديليءَ بابت ڪنهن سان ذڪر به نٿيون ڪن.

سوال: اهو ڪئنسر عام طور تي عورتن کي ڪهڙيَ ڄمار ۾ ٿيندو آهي؟

جواب: اهو ڪئنسر نوجوان يا وچولي ڄمار جي عورتن کي ٿيندو آهي.

سوال: ان ڪئنسر جون علامتون ڪهڙي ريت ظاهر ٿينديون آهن؟

جواب: اُرهن ۾ ڪنهن قسم جي ڳنڍ ظاهر ٿئي يا بغلن ۾ ڪا ڳنڍ ظاهر ٿئي يا اُرهن جي نپل مان رت يا ڪنهن به قسم جو مواد خارج ٿئي ته شروعاتي مرحلن ۾ ئي ڪنهن ماهر ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچجي. هر عورت کي گهٽ ۾ گهٽ هفتي ۾ هڪ ڀيرو پنهنجي اُرهن جو پنهنجي سر معائنو ڪرڻ گهرجي ۽ ڪا تبديلي محسوس ڪرڻ تي ڊاڪٽر سان رابطو ڪجي.

سوال: جيڪڏهن ڪا عورت پنهنجي اُرهن کي هٿ سان ڇهي ڏسندي ته ڪيس اُرهن جون نسون ۽ ڪير جون نسون به ڳنڍ وانگر محسوس ٿينديون ته پوءِ هوءَ انهن ۽ ڪئنسر جي ڳنڍ ۾ فرق ڪيئن ڪري؟

جواب: ان لاءِ اها ڳالهه پنهنجي ذهن ۾

رکو ته آڱرين جي پورن سان نه پر هٿ کولي هٿ. تريءَ سان اُره کي دٻايو، جيڪڏهن ڪئنسر جي ڳنڍ هوندي ته اها واضح طور تي هٿ. تري محسوس ڪندي.

سوال: اُرهن جو ڪئنسر دريافت ٿيڻ جي صورت ۾ عورتون ان ڪري به ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچڻ ۾ دير ڪنديون آهن جو هو سمجهنديون آهن ته ڊاڪٽر. آپريشن

جسم ۾ عورتاڻي هارمونز جي کوٽ سبب ماهواري بيقاعدي ٿيندي آهي، جسم ۾ گرميءَ جي لهر اُٿندي آهي، رات جو پگهر گهڻو ايندو آهي.

ڪري سندن سڄو اُره ڪپي ڇڏيندا ۽ عورت لاءِ سونهن کان سواءِ جيئڻ موت جي برابر ٿي آهي؟

جواب: اها به عجيب ڳالهه آهي. سڀ کان پهرين ته خود انساني زندگي ئي اهم ترين آهي، جيڪڏهن زندگي نه هوندي ته سونهن کي ڇا ڪبو ۽ سونهن جسم جي ڪنهن هڪ عضوي سان لاڳاپيل ناهي، پر جيڪڏهن اها ڳالهه آهي ته به عورتون جيڪڏهن ابتدائي مرحلن ۾ ماهر ڊاڪٽر تائين پهچن ته ڪئنسر جو ڪاميابي سان علاج ٿي سگهي ٿو. پهرين مرحلي ۾ اره جو تمام ٿورڙو ڪئنسر ۾ ورتل حصو ئي ڪپيو ويندو آهي. پر دير ٿيڻ جي صورت ۾ اُره ڪپجي سگهي ٿو. پر هاڻ آپريشن جا اهڙا طريقا به موجود آهن، جن وسيلي اُره ڪٽڻ جي باوجود اهڙي ريت سرجري ڪئي ويندي آهي جو عورت جي جسم ۾ [illegible] محسوس نه ٿيندو آهي، پر ضرورت [illegible] جلد کان جلد اهڙي [illegible]

بيضي دانيءَ جو ڪئنسر

هيءُ اهو ڪئنسر آهي، جنهن کي خاموش قاتل به سڏبو آهي، آهستي آهستي پيٽ ۾ پکڙبو آهي ۽ جڏهن پکڙجي چڪو هوندو آهي ته پوءِ ان جو علاج ممڪن نه هوندو آهي. ان ڪري ئي اهو ڪئنسر سڀڪان وڌيڪ خطرناڪ ليکيو ويندو آهي. اهو ڪئنسر انهن عورتن ۾ گهڻو ٿيندو آهي، جيڪي سگريٽ ڇڪينديون آهن، تمام گهڻي ڪافي پيئنديون آهن، صنعتي شهرن ۾ رهنديون آهن، پنهنجي ٻارن کي ٿڃ نه ڏينديون آهن يا جن عورتن جا تمام گهٽ ٻار هوندا آهن.

سوال: ته ڇا وڌيڪ ٻار عورت جي زندگيءَ لاءِ ضروري ٿيندا آهن؟

جواب: نه اها ڳالهه ناهي. وڌيڪ ٻار عورت لاءِ ڪجهه ٻين حوالن سان هاڃيڪار ٿيندا آهن، پر اها حقيقت آهي ته وڌيڪ ٻار ڄڻيندڙ عورت ان ڪئنسر کان محفوظ رهي ٿي، البته ڪٽنبي رٿابنديءَ لاءِ هارمون استعمال ڪندڙ عورتون ان ڪئنسر کان گهڻي ڀاڱي محفوظ ٿيون رهن.

سوال: ان ڪئنسر جون علامتون ڪهڙيءَ ريت ظاهر ٿينديون آهن؟

جواب: جيڪڏهن ڪنهن عورت کي اها ڪئنسر ٿي پوي ته عام طور تي وزن گهٽجڻ، بک نه لڳڻ، پيٽ ڦوڪجڻ يا غيرمعمولي رت جي ضايع ٿيڻ جي شڪايت ٿيندي اٿس.

سوال: وزن گهٽجڻ، بک نه لڳڻ ۽ پيٽ ڦوڪجڻ ته عام ڳالهه آهي، عورتون انهيءَ مسئلي لاءِ ڪنهن به ڊاڪٽر وٽ وڃي سگهن ٿيون؟

جواب: ڪئنسر ۾ وڪوڙيل عورتن ۾ اهي علامتون غيرمعمولي طور تي ظاهر ٿيڻ لڳنديون آهن. اوچتو وزن گهٽجڻ شروع

ٿيندو آهي، ٻيون علامتون بہ واضح طور نظر اچڻ لڳنديون آهن، سڀ کان وڏي علامت اها آهي تہ غيرمعمولي رت ضايع ٿيڻ لڳندو آهي. جيڪڏهن اهي شڪايتون گڏوگڏ يا هڪ ٻئي کان پوءِ ظاهر ٿيڻ لڳن تہ پوءِ ماهر گائناڪولاجسٽ وٽ ئي وڃڻ گهرجي، پر ان ڳالهہ جو انتظار نہ ڪجي تہ علامتون وڌيڪ واضح ٿين، ڇاڪاڻ جو جيتري دير ٿيندي اوتروئي علاج ناممڪن بڻبو. ياد رکو تہ بيضي دانيءَ جو ڪئنسر دير سان دريافت ٿيڻ تي ان جو علاج ممڪن ناهي.

سوال: اهو ڪئنسر عام طور تي ڪهڙي ڄمار جي عورتن کي ٿيندو آهي؟

جواب: اهو عام طور تي پوڙهي عورتن جو ڪئنسر آهي، جن جي ماهواري بند ٿيڻ واري هوندي آهي يا بند ٿي چڪي هوندي آهي. پر اهو جوان ۽ وچولي ڄمار وارين ۾ بہ ٿي سگهي ٿو.

ڪئنسر جي علاج واسطي اسان کي عورتن ۾ شعور پکيڙڻ جي سخت ضرورت آهي. عورتن کي پتو هئڻ گهرجي تہ جيڪڏهن ان قسم جي صورتحال پيش اچي تہ ڪنهن قسم جي لڄ نہ ڪجي. زندگيءَ کان وڌيڪ ڪا شيءِ نہ هئڻ ڪري هر صورت ۾ هڪدم ڊاڪٽر سان لهہ وچڙ ۾ اچجي.

وڄائتا ۽ والوا جو ڪئنسر

اهو ڪئنسر تمام گهٽ عورتن ۾ ٿيندو آهي. عام طور تي اهو پوڙهين کي ٿيندو آهي، پر ڪڏهن ڪڏهن نوجوان عورتن کي بہ ٿي پوندو آهي. ان قسم جا مثال بہ آهن تہ اها بيماري ننڍڙين ٻارڙين کي بہ ٿئي.

سوال: ان ڪئنسر جون علامتون ڪهڙيون آهن؟

جواب: جيڪڏهن وڄائتا يا والوا مان رت اچي يا ڪنهن قسم جي ڳنڍ هجي يا ان هنڌ تي تمام گهڻي خارش ٿئي تہ هڪدم ماهر ڊاڪٽر سان رابطو ڪجي، هر ڪئنسر وانگر ان جي بہ ابتدائي مرحلي تي پتو لڳڻ ضروري آهي، ڇاڪاڻ تہ ان ريت علاج ممڪن آهي ۽ عورتون صحتياب ٿي سگهن ٿيون.

عورتن کي ٿينڊڙ سمورا ڪئنسر علاج وسيلي ٺيڪ ٿي سگهن ٿا، پر ان لاءِ بنيادي شرط اهو آهي تہ عورت پنهنجي جسم ۾ محسوس ٿيندڙ ڪنهن بہ تبديليءِ بابت نہ رڳو گهر جي عورتن کي پڌائي پر ڊاڪٽر سان بہ صلاح مشورو ڪري. ياد رکو تہ ڪئنسر جو علاج سموريون گائناڪولاجسٽ ڪري نٿيون سگهن. ڪئنسر جو علاج آپريشن ئي آهي. شروعاتي مرحلن ۾ رڳو وڪوڙيل حصو ڪپيو ويندو آهي، جيڪڏهن ڪئنسر ايڊوانس مرحلن ۾ آهي تہ آپريشن کان پوءِ ۽ ريڊيو ٿراپي ۽ دوائون بہ ڏني سگهجن ٿيون. ڪئنسر جو علاج حڪيمن يا هوميوپيٿڪ ڊاڪٽرن وٽ ناهي. ڪئنسر جون علامتون ظاهر ٿيندي ئي ماهر ڊاڪٽر سان رابطو ڪجي.

طبي رڪارڊ

اسان مان گهڻا ان ڳالهہ جو خيال ٿا رکن تہ، اسان وٽ پنهنجي صحت جو مڪمل ريڪارڊ موجود هجي، جنهن ۾ ڄم ۽ ان کان پوءِ جي سموري صورتحال داخل هجي، جيڪا صحت سان لاڳاپيل آهي. جيڪڏهن اسين پنهنجي سموري طبي ڪاغذن جو هڪ فائيل جوڙيون تہ اڳتي هلي ڪنهن بيماريءَ دوران علاج معالجي ۽ طبي سهولت ۾ ڪم ايندو. ان رڪارڊ جي آڌار تي مرض جي ڳولا ۽ علاج ۾ وڏي مدد ملي ٿي، مثال طور، اهو تہ اوهان کي ڄمڻ مهل حفاظتي ٽڪا لڳا هئا يا نہ، ننڍپڻ ۾ ڪهڙي بيماري وڌيڪ حملو ڪندي رهي، ان جي علاج لاءِ ڪهڙي دوا واپرائي وئي، ڪهڙي اسپتال يا ڪلينڪ مان علاج ڪرايو ويو. اوهان جي پنهنجي صحت ۽ پنهنجي ٻارن جي صحت ۽ بيماري ۾ اثرائتي علاج لاءِ اهو بهتر ٿيندو تہ اوهين پنهنجو ۽ گهر جي هر فرد جو طبي رڪارڊ ڌار فائيل ۾ رکڻ شروع ڪريو. □

سُنڍپڻي (بي اولاديءَ) جو علاج ممڪن آهي

ڊاڪٽر شاهينا ظفر

شاديءَ جي هڪ سال تائين ٻار نه ٿئي ته زال مڙس ڪي ماهر ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي

اسان جي معاشري جو عام رواج آهي ته شاديءَ جي ڪجهه عرصي کان پوءِ ئي ڪٽنب جا ڀاتي مختلف قسم جا سوال ڪرڻ شروع ڪندا آهن. هر ڪنهن کي فڪر هوندو آهي ته نئين جوڙي جو ٻار ڪڏهن ٿيندو؟ عام طور تي 85 کان 90 سيڪڙو ماڻهن وٽ ٻار ڄمڻ جا آثار ظاهر ٿيندا آهن، پر 10 کان 15 سيڪڙو جيڪي اولاد جي نعمت کان محروم هوندا آهن، سخت ذهني اذيت جو شڪار ٿيندا آهن ۽ ان ۾ سڀ کان وڌيڪ هٿ سندن پنهنجي چاهيندڙن جو هوندو آهي.

گهر جا بزرگ خاص طور تي عورتون هر وقت سوال جواب ۽ صلاحن سان سندن جيئڻ عذاب ڪري ڇڏيندا آهن. هڪ ته سندن احساس محرومي ۽ وري جيڪڏهن هو ان کي الله جي مرضي سمجهي قبولين به تڏهن به ڪن ماڻهن جا سوال جواب کين جيئڻ نه ڏيندا آهن ۽ هو حد کان وڌيڪ ذهني دٻاءَ ۽ پيڙا جو شڪار ٿيندا آهن.

جيئن ته اڳ ۾ ٻڌايو ويو آهي ته عام طور تي 10 کان 15 سيڪڙو ماڻهو بي اولاديءَ واري مسئلي جو شڪار ٿيندا آهن، انهن مان تقريبا اڌ علاج کان پوءِ اولاد وارا ٿي سگهن ٿا.

پريشان ۽ مايوس هئڻ ڪري اهي ٻنان ساک ڄاڻ جي جعلي ۽ اصلي ڊاڪٽرن يا عطائين جا ڦيرا ڏيندا آهن ۽ اڪثر نقصان پرائيندا آهن.

ضرورت ان ڳالهه جي آهي ته شاديءَ جي هڪ سال اندر ٻار نه ٿيڻ جي صورت ۾ زال ۽ مڙس ٻنهي کي ڪنهن ماهر ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ گهرجي ڇاڪاڻ جو طبي سائنس وسيلي ئي اهو پتو لڳائي سگهجي ٿو ته ڪنهن جوڙي کي اولاد ڇو نه پيو ٿئي.

بي اولاديءَ جو سبب ڄاڻڻ لاءِ بنيادي طور تي ٽن شين کي جاچڻ گهرجي:

1- مڙس جي مادي Semen جو ٽيسٽ

2- زال جي بيضي دانيءَ جي ڪم يعني هر مهيني هڪ بيضو ٺاهڻ جي صلاحيت جو ٽيسٽ

3- زال جي ٽيوب (نلي) جي ڪم جو ٽيسٽ اهو سڀ کان سولو ٽيسٽ آهي، جيئن

تہ بي اولاديءَ جي معاملي ۾ مردن جي توليدي مادي (Sperm) جي خرابي وڌندي پئي وڃي. (تقريبا 40 سيڪڙو بي اولاد جوڙن ۾ خرابي مردن ۾ ئي ظاهر ٿئي). ان ڪري پهرين مرحلي ۾ اهو ٽيسٽ ڪرايو وڃي. ان ٽيسٽ ۾ توليدي مادي جي جرثومن (Sperms) جو تعداد ڏٺو ويندو آهي. اسپرم اُهو مرداڻو جرثومو آهي، جيڪو حمل ٿيڻ لاءِ لازمي آهي.

اسپرم جو تعداد هڪ ملي ميٽر ۾ گهٽ ۾ گهٽ ٻہ ڪروڙ هئڻ گهرجي. انهن مان گهٽ ۾ گهٽ 50 سيڪڙو اڳتي ڏانهن حرڪت ڪندي نظر اچڻ کپن ۽ گهٽ ۾ گهٽ 30 سيڪڙو نارمل شڪل جا هئڻ گهرجن. هر جرثومي جا ٽي حصا ٿيندا آهن. مٿو، ڌڙ ۽ پڇڙي. جرثومي جي نارمل شڪل جاچڻ سڀ کان ڏکيو مرحلو آهي. ان لاءِ خاص قسم جي خردبين جي ضرورت هوندي آهي ۽ تمام گهڻو تجربو گهربل هوندو آهي.

2_ جيڪڏهن زال جي ماهواريءَ وارو سرشتو ٺيڪ ۽ باقاعدي آهي ۽ ڄمار 35 سالن کان گهٽ آهي تہ عام عورت ٺي بيضيدانيءَ جو ڪم ٺيڪ ٿي هوندو آهي، يعني هر مهيني هڪ بيضو ٺهي رهيو هوندو آهي.

اڳين زماني ۾ ان ٽيسٽ لاءِ صفائي يعني ڊي اين سي ڪئي ويندي هئي، جيڪا هاڻ ڪرڻ ضروري ناهي، ڇاڪاڻ جو اها ڄاڻ رت جي چڪاس مان پڻ حاصل ٿي سگهي ٿي، ڊي اين سيءَ مان رڳو نقصان ئي ٿيندو آهي. جنهن ڏينهن ماهواري شروع ٿيندي آهي، اُهو پهريون ڏينهن سڏبو آهي. جن عورتن جي ماهواري 28_30 ڏينهن جي وقفي سان ايندي آهي، تن جي رت جي چڪاس ايڪويهين ڏينهن پروجيسٽرون جي سطح جاچڻ لاءِ ڪئي ويندي آهي.

جيڪڏهن سيرم ۾ پروجيسٽرون جي سطح گهٽ هجي تہ ان جو مطلب اهو آهي تہ بيضو باقاعدگيءَ سان نہ پيو ٺهي. انجو سبب ڄاڻڻ لاءِ رڳو رت جي چڪاس ئي ڪافي آهي. ماهواريءَ جي شروعاتي ڏينهن ۾ هيٺين هارمونن، جيڪي دماغ جي هڪ غدود مان ايندا آهن، سطح بہ جاچي ويندي آهي.

سيرم ايف ايس ايچ (Serum FSH)

سيرم ايل ايچ (Serum LH)

سيرم پروليڪٽن (Serum Prolactin)

جيڪڏهن سيرم پروليڪٽن وڌيڪ آهي، تہ دوائن وسيلي گهٽجي سگهي ٿو ۽ بيضي دانيءَ جو ڪم باقاعدگيءَ سان شروع ٿي سگهي ٿو. باقي ٻنهي هارمونن جو تناسب جيڪڏهن بدلجي وڃي تہ بيضي دانيءَ ۾ ڄڻ پاڻي جون ٿيلهيون ٺهي پونديون آهن. ان کي پولي سيسٽڪ اووري چئبو آهي، جنهن جي ڪري ٻچيدانيءَ ۾ جنين جي واڌ ويجهہ متاثر ٿيندي آهي. ان بيماريءَ جو علاج دوائن سان ٿي سگهي ٿو.

جيڪڏهن اهي ٻئي هارمون وڌيڪ هجن تہ بيضي داني ڪم نہ ڪري سگهندي ۽ دوائن ذريعي بہ علاج ممڪن نہ هوندو آهي.

3_ عورتن جي ٽيوب جو ٽيسٽ ڪجھ پيچيدو آهي. ان جا بہ طريقا ٿيندا آهن. ٻچيدانيءَ جي مُهاڙ وسيلي دوا ٻچيداني ۾ داخل ڪئي ويندي آهي، جيڪا ٽيوبن ذريعي پيٽ ۾ ويندي آهي، ان جو ايڪسري ڪيو ويندو آهي، جنهن ۾ دوا ٻچيدانيءَ مان نڪري ناف ذريعي پيٽ ۾ ويندي نظر ايندي آهي. ان جي ذريعي اهو ثابت ٿيندو آهي تہ ٽيوب کليل آهن. ان عمل ۾ چڱو خاصو سور ٿيندو آهي ۽ ڪڏهن ڪڏهن سور وڳهي عورت جي بيهوش ٿيڻ جا بہ امڪان هوندا آهن.

ٽيوب چيڪ ڪرڻ جو ٻيو طريقو سرجري (آپريشن/ وڍ ڪٽ) آهي. مريض کي بيهوش ڪري ڏن کان هيٺ هڪ ننڍڙو سوراخ ٺاهي ٽيلي اسڪوپ (ليپرو اسڪوپ) پيٽ جي اندر وڌو ويندو آهي ۽ سڌو سنئون اندر جو معائنو ڪيو ويندو آهي. ٻچيدانيءَ جي مُهارَ ذريعي دوا وڌي ويندي آهي ۽ اها پيٽ جي اندر ويندي نظر ايندي آهي.

ليپرو اسڪوپي بهتر طريقو آهي، ڇاڪاڻ جو ان ۾ وڌيڪ ڄاڻ ملي سگهي ٿي، جهڙوڪ: ٻچيداني ۽ بيضي داني ڪيئن آهي؟ ۽ انهن جي آسپاس ڪا ٻي بيماري ته ناهي. خاص طور تي ٻن قسمن جون بيماريون جيڪي اهم آهن، هڪ انفيڪشن يعني جراثيم وگهي سوج ٿيڻ جيڪڏهن اها هرهر ٿيندي ته بيضي داني ٽيوب ۽ ٻچيداني پاڻ ۾ چهٽي ويندا يا انهن جي وچ ۾ سنهڙي ڄار ٺهي ويندي آهي. انهن ٻنهي صورتن ۾ بيضي ۽ مرد جي جرثومي جو ميلاپ ناممڪن ٿي پوندو آهي. انهيءَ انفيڪشن کي پيلوڪ انفليميٽري ڊزيز سڏبو آهي.

ٻي بيماري جو نالو اينڊو ميٽرئوسز آهي. اها بيضي داني ۽ ٽيوبن کي خراب ڪندي آهي. ان ۾ هر مهيني ماهواري سان گڏ ٿورڙو رت پيٽ اندر هليو ويندو آهي ۽ اتي ڄمي ويندو آهي ۽ آهستي آهستي سڄي بيضي داني مڪمل طور تي خراب ٿي ويندي آهي.

انهن ٻنهي صورت ۾ عام شڪايت اها هوندي آهي ته ماهواري وڌيڪ ۽ سور واري ٿيندي آهي. انهن ٻنهي بيمارين جو جيڪڏهن شروعاتي مرحلن ۾ پتو لڳي وڃي ته علاج ممڪن آهي، ٻي صورت ۾ علاج نٿو ٿي سگهي.

شاديءَ جي هڪ سال تائين زال مڙس جي جنسي ميلاپ جي باوجود حمل نه ٿئي ته ڊاڪٽر سان له وچڙ ۾ اچجي ۽ ابتدائي ٽيسٽ ڪرائڻ گهرجي.

جيڪڏهن ڇوڪريءَ جي شادي ٽيهن سالن کان وڌيڪ ڄمار ۾ ٿي آهي ته سال انتظار ڪرڻ بدران ڇهن مهينن کان پوءِ ئي ٽيسٽ وغيره شروع ڪرائجن، ڇاڪاڻ جو عورت جي ڄمار 35 سالن کان وڌي ويندي ته حمل ٿيسٽ انتهائي ڏکيو ٿيندو آهي.

جيئن پهرين ٻڌايو ويو آهي ته، سڀ کان پهرين مڙس جي توليدي جرثومن جو ٽيسٽ ٿيڻ گهرجي، ڇاڪاڻ جو اهو سڀ کان سولو ٽيسٽ آهي. جيڪڏهن مرد جي توليدي مادي ۾ ٿوري گهٽي خرابي آهي ته اُميد ڪئي ويندي آهي ته علاج سان ٺيڪ ٿي وڃي، پر جيڪڏهن خرابي گهٽي آهي ته اهڙن مردن جو پيءُ ٻڄڻ تقريبا ناممڪن هوندو آهي. اها خرابي پيدائشي هوندي آهي يا بعد ۾ ڌڪ وغيره لڳڻ سبب ٿيندي آهي يا وري انفيڪشن سبب ٿيندي آهي.

عورتن ۾ جيڪڏهن ماهواريءَ ۾ خرابي آهي يا بيضي داني ٺيڪ ڪم نه پئي ڪري ته دوائن وسيلي ڪنهن حد تائين علاج ٿي سگهي ٿو، جيڪڏهن ٽيوب بند آهي ته پوءِ اهڙين عورتن جو نارمل طريقي سان حمل ٿيسٽ ناممڪن ٿي سگهي ٿو. اسان جي ملڪ ۾ سله جو مرض تمام گهڻو آهي ۽ اڪثر عورتن کي ٽيوبن جي سله هوندي آهي ۽ ان جي نتيجي ۾ ٽيوب بند ٿي ويندا آهن. جيڪڏهن هڪ ٽيوب بند هجي ۽ ٻيو ڪليل ته ٻه علاج جي ڪوشش ڪري سگهجي ٿي.

علاج جا طريقا

(Assised Reproduction Techniques)

اهي علاج جا مختلف طريقا آهن:

جڏهن رڳو دوائن سان فائدو نه ٿئي يا

خرابي اهڙي هجي جو دوائون اثر نه ڪن يا ڪنهن خرابيءَ جو پتو نه لڳي ۽ دوائون واپرائڻ کان پوءِ به حمل نه ٿئي ته اهي طريقا آزمايا ويندا آهن.

ا- منصوعي طريقي وسيلي توليدي مادو ٻچيداني ۾ وجهڻ

(Intra Uterine Insemination)

اهو سادو طريقو آهي. ان ۾ ٽيوب جو ڪليل هئڻ ۽ توليدي مادي جو نارمل هئڻ يا تقريبا نارمل هئڻ ضروري آهي. علاج جي انهيءَ طريقي ۾ پهرين زال کي دوائون ڏنيون وينديون آهن ته جيئن لازمي طور تي ٻه ٽي بيضا ٺهي سگهن. ماهواري جي ٻارهين، تيرهين يا چوڏهين ڏينهن جڏهن الٽرا سائونڊ تي بيضن جي مناسب ماپ نظر ايندي آهي ته مڙس جو توليدي مادو ڪٺي تيار ڪبو آهي. ان مادي کي ٻن اڍائي ڪلاڪن تائين مختلف طريقن سان صاف ڪبو آهي ته جيئن رڳو سٺا ۽ تيز حرڪت ڪندڙ جرثوما ڌار ٿين، پوءِ اهي پلاسٽڪ جي هڪ سنهڙي نلڪيءَ ذريعي ٻچيدانيءَ ۾ وجهبا آهن. اهو عمل ڪنهن تڪليف بنا ٿيندو آهي. ان طريقي سان ڏه سيڪڙو ڪاميابي ٿيندي آهي.

ٽيسٽ ٽيوب بي بي

(IVF: In vitro Fertilization)

علاج جو اهو طريقو ڀلو ته تمام گهڻن ماڻهن آهي، پر ان جي ڄاڻ گهٽ ماڻهن کي آهي.

اهو طريقو سڀ کان اڳ 1978ع جي برطانيا ۾ آزمايو ويو ۽ ڪامياب ٿيو. پاڪستان ۾ ڏه سال اڳ لاهور ۾ اهو تجربو

سُنڌيٽي جي علاج وارن اٿرائتن طريقن سان بي اولاد جوڙن کي زندگيءَ جون سرهائيون ملي سگهن ٿيون.

ڪيو ويو ۽ هاڻ گذريل ٽن سالن کان ڪراچيءَ ۾ بقائي ميڊيڪل يونيورسٽيءَ ۾ ڪاميابيءَ سان استعمال ٿي رهيو آهي.

اهو طريقو انهن ماڻهن لاءِ ڪارائتو آهي، جن جا ٽيوب بند هجن، جن جا بيضا ڏکيائي سان ٺهندا هجن يا جن کي ٻار نه ٿيڻ جو ڪو طبي سبب معلوم نه ٿي رهيو هجي ۽ ڪوشش کي پنجن سالن کان وڌيڪ عرصو ٿيو هجي.

ان طريقي ۾ پهرين زال کي مختلف دوائون ڏنيون وينديون آهن، ته جيئن بيضا گهڻا ٺهن. تقريبا ڏهن کان ويه بيضا ٺاهڻ جي ڪوشش ڪئي ويندي آهي. الٽرا سائونڊ تي باقاعدي معائنو ڪيو ويندو آهي، جڏهن بيضن جي گهربل ماپ ٿيندي آهي ته هڪ سُئيءَ وسيلي اهي ٻاهر ڪڍيا ويندا آهن ۽ ليبارٽريءَ ۾ هڪ خاص قسم جي انڪيوبيٽر ۾ رکيا ويندا آهن. پوءِ مڙس جو جرثومو تيار ڪري ڌار ڌار ٽيوبن ۾ هڪ بيضي سان هزارين اسپرم ملايا ويندا آهن.

ان عمل کان پوءِ سيئي واپس انڪيوبيٽر ۾ رکيا ويندا آهن. 24 ڪلاڪن کان پوءِ انهن کي چڪاسيو ويندو آهي. ان دوران اميد ڪئي ويندي آهي ته هر بيضي ۾ اسپرم داخل ٿي ٻور ڪڍي چڪو هوندو ۽ نئين زندگي شروع ٿيڻ جا آثار نظر ايندا هوندا. انهن کي وڌيڪ هڪ ٻه ڏينهن انڪيوبيٽر ۾ رکيو ويندو آهي، پوءِ ٻن ٽن ڏينهن کان پوءِ سڀ کان وڌيڪ تندرست ۽ سٺي ريت اُسرندڙ ٻه يا ٽي جنين (Embryo) ڌار ڪري زال جي ٻچيداني ۾ سنهڙي نلڪيءَ وسيلي وڌا ويند آهن. پندرهن يا ويهن

ڏينهن کانپوءِ ماهواري نہ ٿئي تہ رت ۾ حمل ٿيڻ جو ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي.

علاج جي انهيءَ طريقي مان 20 کان 25 سيڪڙو مائُن کي فائدو ٿيندو آهي ۽ خاص ڪري 35 سالن کان گهٽ ڄمار وارين عورتن ۾ چڱي اميد هوندي آهي، علاج جو اهو طريقو تمام گهڻو مهانگو آهي.

ايڊوانس ٽيسٽ ٽيوب بيبي

(Inter cytoplasmic sperm Injection- ICSI)

هيءُ طريقو ٽيسٽ ٽيوب بيبيءَ ۾ اچانڪ بهتر ٿايل انداز آهي. اهو خاص طور تي انهن معاملن ۾ ڪارائتو ٿيندو آهي، جتي مرد ۾ خرابي هجيءَ، اسپرم گهٽ هجن يا حرڪت گهٽ ڪن يا وري ظاهري طور تي ڪمزور (abnormal) نظر اچن.

ان ۾ بہ پهرين زال کي انجيڪشن هڻي بيضا ٺاهيا ويندا آهن ۽ پوءِ اهي ڪڍيا ويندا آهن. ان ٽيڪنيڪ ۾ هزارين بيضن ۾ ضرورت نہ پوندي آهي، پر ملنڊڙ بيضن جيترائي اسپرم گهربل هوندا آهن.

خاص قسم جي مائڪرو اسڪوپ ۾ ۽ وار کان بہ سنهڙي شيءِ وسيلي هر هڪ بيضي اندر هڪ هڪ اسپرم داخل ڪيو ويندو آهي. جوڙهن ڪلاڪن کان پوءِ انهن کي چڪاسيو ويندو آهي ۽ ايندڙ ٽن ڏينهن کان پوءِ انهن جي اوسر ڏسڻ کان پوءِ ٻہ ٽي جنين زال جي پيچداني‌ءَ ۾ وڌا ويندا آهن. 15 کان 20 ڏينهن رکي ٽيسٽ ڪيو ويندو آهي.

Surgical Sperm Collection- SSC

اهي مرد جن جي توليدي مادي ۾ جرثوما بلڪل نہ هجن، پر فوطي ۾ جرثوما ٺهندا ضرور هجن، انهن جو علاج انهيءَ طريقي سان ٿي سگهي ٿو، سنئين فوطي ۾ سئي وجهي هڪ ننڍڙو ٽڪرو ڪڍي ان ۾ جرثومو ڳولهيو ويندو آهي ۽ پوءِ ايڊوانس ٽيسٽ ٽيوب بيبيءَ جي طريقي سان هڪ هڪ بيضي اندر هڪ هڪ اسپرم داخل ڪيو ويندو آهي. ان طريقي ۾ ڪاميابي 20 کان 25 سيڪڙو ٿئي ٿي، اهو بہ تمام گهڻو مهانگو علاج آهي.

ٽيسٽ ٽيوب بيبي يا ايڊوانس طريقي ۾ ڪو خاص ڏيابي اثر نٿو ٿئي. خطرناڪ قسم جون پيچيدگيون هزارن مان ڪنهن هڪ ۾ ٿينديون آهن ۽ جيڪڏهن بروقت علاج شروع ڪجي تہ جلدي ٺيڪ ٿي سگهجي ٿو.

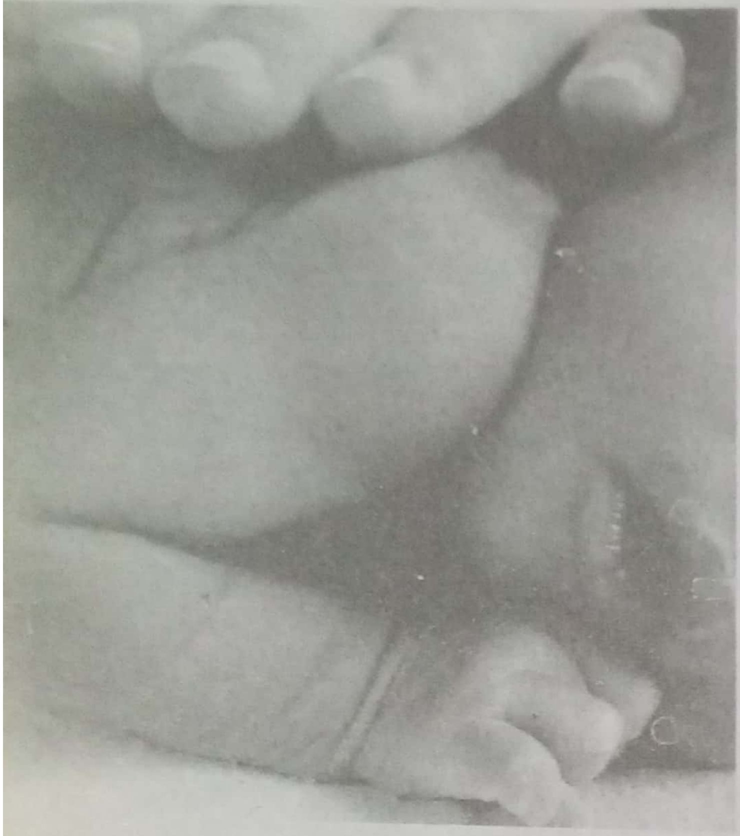
اسلامي نقطهءِ نظر

اسلامي نقطهءِ نظر کان اهي سمورا طريقا جائز آهن، ڇاڪاڻ جو ان وسيلي رڳو پرڻيل جوڙن جو علاج ٿيندو آهي، ۽ رڳو مڙس جا توليدي مادا ۽ زال جا بيضائي ميلاپ ڪيا ويندا آهن. ڪنهن ٽئين شخص جي جسماني مادن جو استعمال قطعي نہ ڪيو ويندو آهي. اهي سمورا طريقا ايران، سعودي عرب ۽ ٻين اسلامي ملڪن ۾ ڪاميابيءَ سان عمل هيٺ آهن.

اها خوشيءَ جي ڳالهہ آهي تہ ان قسم جي علاج جا جديد طريقا اسان وٽ بہ پهچي چڪا آهن ۽ ڪيترن ئي ڪٽنبن ۾ انهن سبب سُرهائي آيل آهي.

جن عورتن جي ڄمار گهٽي وڌي (42 سالن کان وڌيڪ) هجي يا بيضي دانيءَ ڪم ڪرڻ ڇڏي ڏنو هجي يا مڙس جا اسپرم بلڪل نہ ٺهندا هجن، تن کي رب جي رضا تي راضي ٿيڻ گهرجي، ڇاڪاڻ جو اهڙن معاملن ۾ ڪاميابي ناممڪن هوندي آهي، ان ڪري در در ڀٽڪڻ ۽ پئسا ڏوڪڙ ضائع ڪرڻ بدران انهيءَ حقيقت کي سمجهي ۽ ڪوشش ڪري ڪو ٻار نپائڻ شروع ڪجي.

ڪنهن لاوارث ٻار کي نپائڻ نيڪيءَ جو ڪم آهي، ان ۾ هڪ مشورو رڳو اهو ٿي ڏئي سگهجي ٿو تہ اسلامي نقطي نظر موجب بہ ۽ اڳتي پيش ايندڙ ڪنهن مونجهاري کان بچڻ لاءِ ضروري آهي تہ ٻار ۽ معاشري کي پتو هجي تہ اهو ٻار هنج ۾ ورتل آهي. هن سان رت جو رشتو ناهي. □



ننڍڙو پتڪڙو جيو هاڻ ڪيئن آهي

نئين زندگي وجود ۾ اچڻ جا مرحلا، ماءُ بڻجندڙ هر عورت لاءِ پڙهڻ لائق لکڻي.

اوهان معصوم ننڍڙن ۾ پهريل بار جي اکين ۾ آيل چمڪ ۽ چپن تي آيل مُرڪ/ ٽهڪ سامهون وڏي کان وڏي جفادري سخت جان قدآور ماڻهن کي به بيوس ٿيندي پڪ سان ڏٺو هوندو. اهو ان ڳالهه جو دليل آهي ته: "خدا اڃا تائين انسان مان مايوس نه ٿيو آهي." هڪ ٻئي سياڻي جو چوڻ آهي ته: "ٻار ماڻهو جو پيءُ آهي." ڇاڪاڻ جو انساني نسل جي بقا انهيءَ معصوم جي ڪري ئي آهي.

ڇا اوهان کي خبر آهي ته مرد ۽ عورت جي ميلاپ مان ڪهڙي ريت هڪ نئين زندگي اسان جي زندگيءَ ۾ اچي ٿي؟ ان جي تياريءَ ۾ ڪيترو وقت گهربل هوندو آهي؟ ۽ ان جون علامتون ڪهڙيون آهن ۽ ان جي بهتريءَ لاءِ ڪهڙا احتياطي اُپاءَ وٺڻ ضروري آهن؟

حمل ان وقت ٿيندو آهي، جڏهن مرد جو تخم عورت جي بيضي ۾ داخل ٿيندو آهي. مرد ۽ عورت جي مڪمل ميلاپ دوران ڪو 30 ڪروڙ پڇڙيدار جرثوما عورت جي رحم واري ناليءَ ۾ داخل ٿي پنهنجي پوري سگهه سان واحد بيضي ڏانهن سفر ڪندا آهن. انهن مان اهو جرثومو ئي بيضي اندر داخل ٿيڻ ۾ ڪامياب ٿيندو آهي، جيڪو پنهنجي طاقت ۽ تيز رفتاريءَ سبب سڀ کان پهرين بيضي تائين پهچي. ان جو مٿو بيضي ۾ داخل ٿيندي ئي بيضي جو روپ بدلائي ڇڏيندو آهي ۽ ان جو خول ايترو سخت ٿي ويندو آهي جو ڪو ٻيو تخم داخل نه ٿي سگهندو آهي.

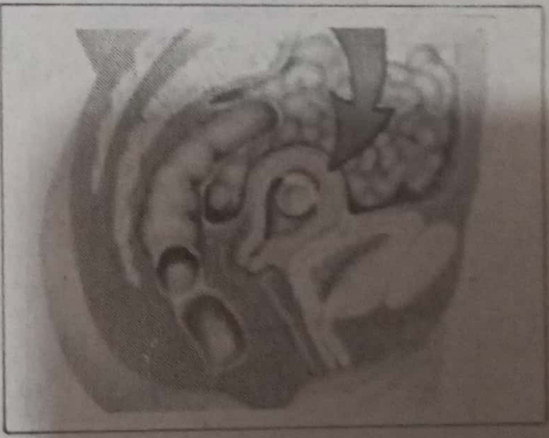
جيئن ته تخم جو پڇ هاڻ ڪنهن ڪم جو نه رهندو آهي، تنهن ڪري اُهو بيضي کان ٻاهر ئي رهجي ويندو آهي. ڳيجهڻ جي انهيءَ عمل (Fertilization) جي نتيجي ۾ هڪ نئين جيوت جو بنياد پوندو آهي. انهيءَ نئين زندگيءَ جو نقش، ان جي بناوت، ان جو رنگ، شڪل ۽ صورت وغيره، جو دارومدار ٻنهي تخليقي جرثومن يعني بيضي ۽ تخم جي اندر موجود هڪ

CamScanner

ڪائناتي فارمولي يا فطري ڪمپيوٽر پروگرام تي هوندو آهي، جيڪو آدجڳاد کان وٺي هيل تائين هر انسان پنهنجي اولاد کي سونپيو ٿو. جيڪڏهن ڪڏهن ٻه ان ۾ حادثاتي طور تي ڪا تبديلي ايندي آهي ته ان جي نتيجي ۾ پيدا ٿيندڙ ٻار ۾ ڪو نه ڪو نقص هوندو آهي، پر عام طور تي هڪ وٽندڙ ۽ پيارو تندرست ٻار دنيا ۾ خوشين جو سنيهو کڻي ايندو آهي.

1- ڇهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه: فقط 6 ملي ميٽر (انچ جو تقريبا چوٿون حصو)



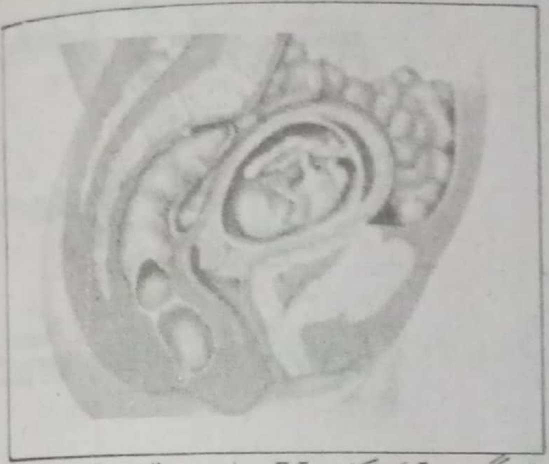
سيحائوس ته! اجا ان جي نه سر جو پتو آهي نه پير جو. مٿو اجا هاڻ ٺهڻ شروع ٿيو آهي. ان کان پوءِ ڇاتي ۽ پيٽ جو حصو ٺهندو. ها! دل جي ڌڙڪو شروع ٿي چڪو آهي. ٻج جهڙو دماغ ٻه پنهنجي ابتدائي شڪل ۾ وجود وٺي چڪو آهي. ٻانهون ۽ ٽنگون اڀريون آهن جيئن ڦٽندڙ گونچ.

2- اٺن هفتن جو عرصو.

ڊيگهه: 22 کان 25 ملي ميٽر (تقريبا هڪ انچ)

اندريان عضوا ٺهڻ شروع ٿي چڪا آهن. جسم جي مقابلي ۾ مٿي جي ماپ ڇڪي وڏيڪ آهي. ڪرنگهي جي هڏي حرڪت ۾ اچي چڪي آهي. انساني شبيه ظاهر ٿي رهي آهي.

3- ٻارنهن هفتن جو عرصو



ڊيگهه: 65 کان 75 ملي ميٽر (ٽي انچ)
وزن: 18 گرام

چهرو ٺهي چڪو آهي. هٿن ۽ پيرن جون آڱريون ٺهي چڪيون آهن ۽ انهن تي نُهَ ٻه ڦٽا آهن. عضون جي حرڪت سان هٿ پير لڏي سگهن ٿا. گُرڙدن ٻه ڪم ڪرڻ شروع ڪيو آهي. ماءُ جي رحم جي هڪ ٿيلهيءَ ۾ بند اها پتڪڙي جان هاڻ نه رڳو پنهنجي چوڌاري موجود پاڻي گرڪائي سگهي ٿي، پر اهو پنهنجي اخراجي سرشتي وسيلي خارج ٻه ڪري سگهي ٿي.

4- سورهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه 160 ملي ميٽر (7 انچ) وزن: 135 گرام

زوراٺتي حرڪت لهرن ۾ ارتعاش وانگر محسوس ٿئي ٿي. سڄي جسم تي وارن جي ڪتر ظاهر ٿي چڪي آهي. جنين (رحم ۾ ٻار) هاڻ مڪمل ٿي چڪو آهي. هاڻ رڳو قد بت ۾ اضافو ۽ قدرتي چترڪاريءَ جو حتمي رنگ ڍنگ باقي آهي.

5- ويهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه: 250 ملي ميٽر (15 انچ) وزن 300 گرام

تيز اوسر جاڙيءَ اندر ڏند ٺهڻ جي شروعات، مٿي تي وار، ممڪن آهي ته هو پنهنجو آڱوٺو چوسي رهيو هجي.

6- ڇوويهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه: 32 کان 330 ملي ميٽر (12 انچ) وزن 570 گرام

قد ۾ وڌيڪ اضافو- هاڻ ته ڪنگهي به سگهي ٿو ۽ ڪيس هڏڪي به ٿي سگهي ٿي. سڄو جسم هڪ سٿيي تيل جهڙي مادي (Vernix) ۾ ستيل آهي.

7- اٺاويهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه: 370 ملي ميٽر (15 انچ) وزن: 900 گرام

جيڪڏهن هو هن محل دنيا ۾ اچي اٿيون ڪولڻ جو ارادو ڪري ته ماءُ جي ڪک کان ٻاهر سندس جيئري رهڻ جا چڱيرائي امڪان ٿي سگهن ٿا. مٿي ۽ جسم جو تناسب توازن پريو ٿي چڪو آهي ۽ ڦڦڙ ايترا سگهارا ٿي چڪا آهن، جو سولائي سان ساهه کڻي سگهي. هاڻ هو پيٽ اندر ٻڌي ڪڏي سگهي ٿو، جيڪا ٻيا ماڻهو به ڏسي سگهن ٿا. پاسو بدلائڻ، هٿ پير هلائڻ سندس شوق آهي.

8- پنٽيهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه: 400 ملي ميٽر (16 انچ) وزن 1600 گرام)

گهٽي ياگي ٻار هاڻ چمڙي (چمڪادڙ) جيان پنهنجو مٿو هيٺ ڪري لٽڪڻ وڌيڪ پسند ڪندا آهن. ٻانهون پٽيون، پالٽيي هنيل، ڦڦڙ هاڻ مڪمل طور تي پورا آهن.

9- ڇٽيهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه: 640 ملي ميٽر (18 انچ) وزن: 2500 گرام

مٿو هاڻ ماءُ جي پيٽرو ۾ لهي آيو آهي. ڄمڻ جي تياري آهي.

10- چاليهن هفتن جو عرصو

ڊيگهه: 500 ملي ميٽر (20 انچ) وزن: 3400 گرام.

جسم تي موجود چيڪٽ (Vernix) ۾ گهٽتائي ٿي چڪي آهي، هاڻ اها رڳو چمڙيءَ جي گهنجن ۾ موجود آهي. اکيون کولي بند ڪري سگهي ٿو. ماءُ جي پيٽ اندر به روشنيءَ جو احساس ڪري سگهي ٿو. جسم تي وارن جي ڪثر غائب ٿي چڪي آهي. تحرڪ نه هئڻ جوڳو آهي، ڇاڪاڻ جو حرڪت ڪرڻ لاءِ جاءِ به ڪجهي. ڊاڪٽر جي ڏنل تاريخ اچي پهتي آهي. هاڻ هو ڪنهن به وقت ماءُ جي ڪک کان سندس مامتا ڀريل هنج ۾ اچي سگهي ٿو. پوءِ بس هو هوندو ۽ سيني جو پيار ۽ پنهنجائپ ڀريون ڳالهيون. ☐

مائرون
موت جي گهيري ۾

ڊاڪٽر عظيم الدين زاهد

پاڪستان ۾ حمل دوران يعني ٻار ڄڻيندي يا ان کان اڳ ۽ پوءِ جي پيچيدگين سبب هر سال لکين ۾ ٿيندڙ عورتون پنهنجي زندگيءَ تان هٿ ڌوئي ويهن ٿيون. مائرن جي مرڻ جي اها شرح سريلنڪا جي ڀيٽ ۾ پنجوڻ تي ۽ ملائيشيا جي ڀيٽ ۾ ڏهوڻ تي وڌيڪ آهي. پاڪستان ۾ مرڻ جي اها شرح هڪ لک ڄمن تي پنج کان ڇهه سؤ آهي. جڏهن ته سوئيڊن ۾ ايتري ئي ڄمن تي اهو تعداد فقط هڪ آهي.

مغل بادشاهه شاهجهان جي راڻي ممتاز محل چوڏهين ٻار ڄڻيندي الله کي پياري ٿي. بادشاهه انتهائي ڏکارو ٿيو. شاهي فرمان جاري ٿيو ۽ تاج محل ٺاهيو ويو، جيڪو اڄوڪي دنيا جي عجوبن ۾ اڪبر شاهڪار آهي، ساڳي ئي ڏينهن ۾ سوئيڊن جي راڻيءَ حمل دوران پساهه ڏنا ته بادشاهه هڪ حڪم جاري ڪري هڪ ادارو جوڙيو، جنهن ملڪ جي دائين جي تربيت جو بندوبست ڪيو. سوئيڊن جي بادشاهه واري فيصلي سبب اڄ اتي ويم دوران مائرن جي مرڻ جي شرح نه هئڻ جوڳي آهي. اسان جي ۽ سندن ترجيحن ۾ فرق اڃا تائين قائم آهي.

حمل هڪ خاص ڪيفيت آهي، ان ۾ عورت کي خاص ڌيان ۽ سنڀال جي ضرورت هوندي آهي، اهڙي حالت ۾ ڪوبه مسئلو ٿيڻ تي ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچڻ کان ڪيٻائڻ نه گهرجي. پر گهر ڀاتين کي ذهني طور تي ڪنهن به هنگامي حالت لاءِ تيار ۽ ضروري خرچ پکي لاءِ رقم جو بندوبست رکڻ گهرجي. عورت

جي زندگيءَ کي سستو نہ ليکڻ گھرجي. حمل ٿيڻ کان پوءِ ڊاڪٽر کان باقاعدگي مشورو ڪندو رهڻ گھرجي.

ان ڏس ۾ غيرسرڪاري تنظيمن کي مسئلي جي حساسيت جو ادراڪ ڪندي حقيقي معنائن ۾ نيت جي سچائيءَ سان ڪم ڪرڻ گھرجي. انهن تنظيمن جو گھڻو تارو دائرو شهرن ۾ آهي، جتي انهن جي نسبتا گهٽ ضرورت آهي، ڇاڪاڻ جو اهڙن علائقن ۾ سرڪاري اسپتالون ۽ ٻيا ادارا موجود آهن. انهن تنظيمن جي حقيقي ضرورت ڳوٺاڻن علائقن ۾ آهي، جتي اسان جي آبادي جي اڪثريت رهي ٿي ۽ اها سهولتن کان بہ محروم آهي. غيرسرڪاري تنظيمون انهن ڳوٺاڻن ۽ ڏورانهن علائقن ۾ ڪم ڪرڻ کان شايد ان ڪري ڪيٻائين ٿيون، جو انهن علائقن سان سندن ڪم کي شهرت ملڻ جا گهٽ امڪان ٿين ٿا.

سرڪاري سطح تي ان ڏس ۾ گھڻو ڪجھ ڪرڻ جي ضرورت آهي. جنهن ۾ عوام خاص طور تي عورتن کي صحت متعلق تعليم ڏيڻ، ڊاڪٽرن ۽ نرسن جي خاص تربيت شامل آهي تہ جيئن هو ويم جي مسئلن ۽ هنگامي حالت کي منهن ڏئي سگهن. ان ڏس ۾ غير تربيت يافتا دائين جي تربيت انتهائي اهم آهي. بنيادي ۽ ڳوٺائن صحت مرڪزن ۾ ان قسم جي هنگامي حالتن کي سنڀالڻ لاءِ خاص انتظام هئڻ گھرجن ۽ اچ وڃ جا اهڙا ذريعا مهيا ٿيڻ گھرجن، جو حمل دوران ڳورهاري کي ڪنهن بهتر اسپتال منتقل ڪرڻ ۾ ڪو جوکم نہ هجي.

حمل ۽ ويم دوران موت جو ڪاڄ ٿُجندڙ اهي عورتون پنهنجي زندگيءَ جي بهترين دور يعني جوانيءَ ۾ هونديون آهن

> **حمل دوران ڪا بہ پيچيدگي ٿئي تہ هڪدم ڪنهن ماهر ڊاڪٽر سان لهہ وچڙ ۾ اچجي.**

۽ ظاهري طور تي ڪنهن موذي مرض جون شڪار بہ نہ هونديون آهن. رڳو انساني نسل جي تسلسل کي اڳتي وڌائڻ جي ڪوشش ۾ هو قبر پيرڙيون ٿيون. سندس موت جا سبب ٿُجندڙ عنصرن مان اڪثر بروقت ڇڪاس ۽ علاج وسيلي ٽاري سگهجن ٿا. انهن سببن ۾ رت جي کوٽ، گهڻو رت وهڻ، ويم ۾ رڪاوٽ، انفيڪشن، رڳن ۾ رت ڄمي وڃڻ، ڪنهن ڳنڍ يا شئي جو ڦڦڙن ۾ داخل ٿيڻ يا رت ۾ زهريلو مادو شامل ٿيڻ اهم آهن.

هيٺ ڏنل علامتون ظاهر ٿين تہ خطري جي جهنڊي سمجھو:

حل دوران رت اچڻ، مٿي جو سور، تيز بخار پير يا ٽنگ تي سوڄ يا ڏکئي/ ڪنبٽي، بلڊ پريشر، جهٽڪن جا دورا، انهن حالتن ۾ هڪدم ڊاڪٽر سان رابطو ڪجي. ويم جو عرصو ائين ڪلاڪن کان وڌي وڃي تہ ڳورهاريءَ کي هڪدم اسپتال پهچائجي. قوم جي مائرن کي تندرست رکڻ ۽ حمل ٿيڻ کان وٺي ٻار جي ڄم جو مرحلو مڪمل ٿيڻ تائين جي پيچيدگين کان بچڻ واسطي سڀ کا اهم ڳالهہ ڪنهن عورت کي انهن علامتن ۽ مرحلن کان واقفيت آهي. ان ڏس ۾ هر عورت جي تعليم ۽ تربيت ضروري آهي. اسان جي معاشري ۾ عورت جي علاج معالجي جو فيصلو جيئن تہ عام طور تي سس ۽ مڙس جي مرضيءَ تي هوندو آهي. تنهن ڪري کين بہ انهن ڳالهين جي ڄاڻ هئڻ ضروري آهي، سمورن گهر ڀاتين کي ڳورهاري عورت جي ضرورتن وغيره جو خيال رکڻ گھرجي ۽ سندس کاڌي پيتي ۾ ڀاڄيون، ميوو، داليون، گوشت ۽ کير ضرور شامل هئڻ گھرجي.

ڇوڪرين لاءِ ڪجھ مفيد مشورا

ٻارنهن سالن ۽ ان کان وڏيڪ عمر وارن ڇوڪرين کي "ماهواري" جي باري ۾ صحيح ڄاڻ ڏيڻ تمام ضروري آهي.

پروفيسر قمر شاهه

ڇوڪريون جڏهن ٻالڪ پڻي مان لنگهي جوانيءَ ۾ پير پائين ٿيون ته سندن جسم ۾ اندروني ۽ ظاهري ڪجھ تبديليون ظاهر ٿيڻ شروع ٿين ٿيون. انهن تبديلين مان هڪ اهم تبديلي "ماهواري" جو شروع ٿيڻ آهي. هر ڇوڪريءَ کي ان باري ۾ صحيح ڄاڻ ملڻ کپي ته جيئن هو پنهنجي صحت جو سٺي نموني خيال رکي سگھي. هن مضمون ۾ سوال ۽ جواب جي صورت ۾ "ماهواري" جي مسئلن جي باري ۾ ڄاڻ ڏني وئي آهي.

سوال: ڇوڪرين کي "ماهواري" ڪهڙي عمر ۾ شروع ٿئي ٿي؟

جواب: عام طور "ماهواري" تيرهن کان سورنهن سالن جي وچ واري عرصي ۾ شروع ٿئي ٿي پر ڪن ڪن ڇوڪرين کي ڏهن، يارهن سالن جي عمر ۾ "ماهواري" شروع ٿي سگھي ٿي ۽ ڪن ڪن ڇوڪرين کي ورهي ارڙهن ۽ اوڻويهه سالن جي عمر تائين به "ماهواري" شروع نه ٿي ٿئي پر جيڪڏهن ڪنهن پريشانيءَ جي ڳالهه ٿي پوي ته زناني بيمارين جي ماهر ڊاڪٽرن سان صلاح مشورو ڪري سگھجي ٿو.

سوال: توهان "ماهواري" جي باري ۾ ڇوڪرين کي ڪهڙي ڄاڻ ڏيڻ ضروري سمجھو ٿا؟

جواب: ڇوڪرين کي اهو ٻڌائڻ ضروري آهي ته "ماهواري" شروع ٿيڻ جو مطلب اهو آهي ته توهان سال اڌ ۾ جوان ٿي شادي ڪرڻ جي لائق بڻجڻ واريون آهيون. توهان کي هاڻي عمر جي هڪ ڏگھي عرصي تائين اها "ماهواري" پابنديءَ سان ايندي رهندي ۽ ان دوران اوهان کي ڪڏهن ڪڏهن تڪليف به ايندي پر اهو سڀ ڪجھ عورتن سان ٿيندو رهندو آهي.

منهنجو پنهنجو خيال آهي ته ٻارنهن سالن ۽ ان کان وڏيڪ عمر وارن ڇوڪرين کي "ماهواري" جي باري ۾ صحيح ڄاڻ فراهم ڪرڻ تمام ضروري آهي، ان لاءِ ڇوڪرين کي اسڪولن ۾ تعليم ڏيڻ وڏيڪ مناسب ٿيندو جيڪي ڇوڪريون اسڪول نه ٿيون وڃن تن کي سندن گهر ۾ مائرون، وڏيون ڀينرون ان پريشانيءَ کان بچائي سگهن ٿيون، غيرضروري شرم حيا ڪرڻ سان فائدي بدران الٽندو نقصان ٿيڻ جو ڊپ آهي. اسڪولن ۾ جيڪو نصاب پڙهايو ٿو وڃي ان ۾ جيڪڏهن هن موضوع بابت ڄاڻ ڏني وڃي ته ان جا يقينا اثرائتا نتيجا نڪرندا.

سوال: اڪثر ڇوڪريون ۽ ڪافي خاندان "ماهواري" کي هڪ عيب واري ڳالهه

ڪري سمجهندا آهن. اوهان جي خيال ۾ ان باري ۾ والدين کي ڪهڙيون هدايتون ڏيڻ کپن؟

جواب: جوان ٿيڻ کان اڳ "ماهواري" شروع ٿيڻ ۽ جسماني تبديليون ظاهر ٿيڻ ڪري، اڪثر ڇوڪريون پريشان ٿي پونديون آهن ۽ سوچينديون آهن ته ساڻن ڇا ٿي رهيو آهي؟ جيڪڏهن ماءُ يا گهر جي ڪا وڏي عورت ڇوڪريءَ کي هن باري ۾ صحيح نموني نه ٻڌائيندي ته اهڙيءَ صورت ۾ اسڪول جون يا ٻيون ساهيڙيون ڇوڪريون کين ان باري ۾ غلط ڳالهيون ٻڌائي کين وڌيڪ پريشان ڪري وجهنديون.

• جهڙيءَ طرح هر پيءُ ۽ ماءُ پنهنجن ٻارن کي سمجهه ۽ عقل جون ٻيون ڪيتريون ئي ڳالهيون ڏسيندا آهن بلڪل ساڳئي طرح هر ماءُ کي کپي ته هو هن اهم مسئلي جي باري ۾ پنهنجي نياڻيءَ کي صحيح طريقي سان سمجهائي. جيڪڏهن ليڊي ڊاڪٽر يا نرس وغيره جي مدد ملي سگهي ته اڃا به وڌيڪ مناسب ٿيندو.

سوال: ڪڏهن ائين ٿيندو آهي ته جو ڪن ڪن ڇوڪرين کي "ماهواري" اچڻ جي شروع وارن ڏينهن ۾ تمام گهڻو خون ايندو آهي. توهان جو هن باري ۾ ڪهڙو مشورو آهي؟

جواب: ڪن ڇوڪرين کي گهٽ خون ايندو آهي ته ڪن کي وڌيڪ پر ان ۾ پريشان ٿيڻ جي ڪا به ڳالهه ڪونهي. ڇاڪاڻ ته اهو هڪ فطري عمل آهي. جيڪڏهن ٽن، پنجن يا ستن ڏينهن تائين به خون ايندو رهي ته به گهٻرائڻ جي ضرورت ڪونهي. ها! جيڪڏهن ستن ڏينهن کان به وڌيڪ جاري رهي ته اهڙيءَ صورت ۾ ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ ضروري ٿي پوندو آهي.

سوال: ڇا "ماهواري" سان گڏ هميشه سور به ٿيندو آهي؟

جواب: "ماهواري" سان گڏ سور ٿيڻ ضروري ڪونهي. جيڪڏهن سور ٿئي ته هروڀرو ان کي برداشت ڪرڻ جي ضرورت به نه آهي ۽ ان کي ختم ڪرڻ لاءِ مناسب دوا وٺي سگهجي ٿي. منهنجي خيال ۾ ان قسم جو سور صرف نفسياتي قسم جو ٿئي ٿو جنهن جي ڪا به ضرورت ڪونهي. جن ڇوڪرين يا عورتن کي "ماهواري" سان گڏ سور به ٿئي ٿو تن کي شاديءَ کان پوءِ عام زندگيءَ ۾ يا حمل دوران ڪنهن خاص قسم جي پرهيز ڪرڻ جي ضرورت نه ٿي پوي. عام رواجي زندگي گذارڻ کپي ۽ ان قسم جي درد جو ڪو خاص علاج ڪونهي.

سوال: "ماهواري" سان واسطو رکندڙ اهي ڪهڙا مسئلا آهن جن جي علاج لاءِ زناني بيمارين جي ماهر ڊاڪٽرن سان صلاح مشورو ڪرڻ ضروري آهي.

جواب: جيڪڏهن "ماهواري" مقرر وقت تي نه اچي يا وري ڪڏهن گهٽ ته ڪڏهن وڌيڪ اچي يا 28 ڏينهن جي مقرر وقت کان اڳ ۾ شروع ٿي وڃي ته اهڙيءَ صورت ۾ ڊاڪٽر سان ضرور مشورو ڪرڻ کپي. لاپرواهي ڪرڻ جي صورت ۾ وقت گذرڻ سان وڏي خرابي به ٿي سگهي ٿي.

سوال: جيڪڏهن ٻن "ماهوارين" جي وچ واري عرصي ۾ ٿوري وقت لاءِ خون اچي وڃي ته ان جو ڪهڙو علاج آهي؟

جواب: ٻارهين ڏينهن يا يارهين کان چوڏهين ڏينهن جي وچ ۾ ٿورو خون اچي سگهي ٿو جيڪو عام طور ٿيندو رهندو آهي پر جيڪڏهن وچ واري عرصي ۾ وڌيڪ خون اچي وڃي ته پوءِ ڊاڪٽر سان ضرور مشورو ڪرڻ گهرجي. هونئن ته 28 ڏينهن کان پوءِ "ماهواري" ايندي آهي پر جيڪڏهن ويهن ڏينهن کان پوءِ يا پنجٽيهه ڏينهن جي وقفي کان پوءِ اچي ته به پريشانيءَ جي ڪا ڳالهه ڪونهي. ماهواري ٽن ڏينهن کان وٺي ستن ڏينهن تائين جاري رهي سگهي ٿي. □

ٻار جي زندگيءَ لاءِ ماءُ جي صحت ڇو ضروري آهي؟

عزيز ڪارواني

ڇا توهان ان حقيقت کان واقف آهيو ته اسرندڙ ملڪن ۾ هر سال پنجن سالن ۽ ان کان گهٽ عمر وارا اٽڪل ڏيڍ ڪروڙ ٻار مري ويندا آهن..... جي ها ايئن ٿو لڳي ته انهن ملڪن ۾ پيءُ ۽ ماءُ پنهنجن ٻارن سان گهٽ محبت ڪندا آهن يا وري ممتا جو جذبو گهٽجي ويو آهي. پر ايئن نه آهي هتي صرف هڪ شيءِ جي گهٽتائي آهي يعني ماءُ پيءُ کي ضروري ڄاڻ حاصل ڪونهي.

ماءُ ٿيندڙ عورت ۽ سندس گهر وارن کي جيڪڏهن اها سموري گهربل ڄاڻ حاصل ٿي وڃي جيڪا ماءُ ٿيڻ واري عمل کان اڳ ۽ ان دوران عورت جي صحت ۽ زندگيءَ لاءِ تمام ضروري آهي ته هن مسئلن کي آسانيءَ سان منهن ڏيئي سگهجي ٿو. جيئن ته ٻار جي صحت جو دارومدار ماءُ جي صحت تي هوندو آهي ۽ ماءُ ٿيڻ واري عمل ۾ ڪنهن به قسم جي پيچيدگي ٻار جي صحت لاءِ هاڃيڪار ثابت ٿي سگهي ٿي ان ڪري مائرن کي کپي ته هو هن ٻاري ۾ ڪجھ ضروري ڳالهيون خاص طرح ياد رکن

ٻار جي پيدائش دوران پيش ايندڙ خطرن کي گهٽ ڪرڻ ۽ ٻار جي صحت لاءِ ضروري آهي ته جڏهن مائرون اميد سان ٿين ته ڪين ڪنهن ويجهي صحت مرڪز وٽان پابنديءَ سان چيڪ اپ ڪرائڻ کپي. جيڪڏهن صحت مرڪز ويجهو نه هجي ته ڪنهن سکيا ورتل دائيءَ کي ڏيکارڻ کپي. ٻار ڄمڻ وقت ڪنهن تجربيڪار دائي، ليڊي هيلٿ وزيٽر، يا ليڊي ڊاڪٽر جو موجود هجڻ ضروري آهي.

ماءُ ٿيندڙ عورتن کي بهتر کاڌ خوراڪ ۽ مناسب آرام جي ضرورت پوندي آهي ان ڪري ماءُ ٿيندڙ ڇوڪرين ۽ عورتن کي انهن ڳالهين جو خيال رکڻ کپي.

ارڙهن سالن کان گهٽ ۽ پنجٽيهه سالن کان وڏيڪ عمر وارين سڀني ڇوڪرين ۽ عورتن لاءِ ٻار جي پيدائش ماءُ ۽ ٻار ٻنهي جي زندگيءَ لاءِ سخت نقصانڪار

ثابت ٿي سگهي ٿي. جيڪڏهن ٻار جي پيدائش ۾ ڀن سالن کان گهٽ وقفو هجي ته اهڙيءَ صورت ۾ به سخت نقصانڪار ثابت ٿي سگهي ٿو ۽ ننڍي عمر ۾ ٻار جي موت جو خطرو وڌي وڃي ٿو.

ٽڪا هڻائڻ ڇو ضروري آهن؟

ماءُ اميد سان ٿي هجي يا ٻار کي جنم ڏنو هجي سندس صحت جو خيال رکڻ تمام ضروري آهي. ڪي به والدين اها ڳالهه برداشت نٿا ڪري سگهن ته سندن جگر جو ٽڪرو پوليو، ڪاري کنگهه خناق ۽ ٽشنج جهڙين سخت بيمارين ۾ مبتلا ٿئي ته پوءِ ٽڪا هڻائڻ ۾ سستي ڇو؟ ٿورڙي بي ڌياني ۽ سستي اوهان جي ٻار کي نه رڳو مصيبت ۾ مبتلا ڪري سگهي ٿي پر زندگيءَ جهڙي عظيم نعمت کان به محروم ڪري سگهي ٿي. هن معاملي ۾ سستي ٻار جي زندگيءَ سان ڪيڏڻ برابر آهي. مختلف بيمارين کان بچاءَ جي انهن ٽڪن جو ڪورس ٻار جي پهرئين سال ۾ ئي مڪمل ڪرائڻ کپي. ڇاڪاڻ ته ٽڪا نه هڻائڻ جي صورت ۾ ٻار ڪمزور ٿي سگهي ٿو، معذور ٿي وڃڻ جا امڪان وڌي وڃن ٿا ۽ ايتري حد تائين جو ٻار موت جي ور به چڙهي سگهي ٿو.

ٽڪا لڳرائڻ جو آسان پروگرام هيٺ ڏجي ٿو:

* ٻار جي پيدائش کان سنت پوءِ بي- سي جي ۽ پوليو (پيدائشي)
* ڏيڍ مهيني (ڇهن هفتن کان پوءِ) پوليو (پهريون) ڊي- پي- ٽي (پهريون)
* اڍائي مهينن (ڏهن هفتن کان پوءِ) پوليو (ٻيو ٻيرو) ڊي. پي. ٽي (ٻيو)
* ساڍن ٽن مهينن (چوڏهن هفتن کان پوءِ) پوليو (ٽيون ڀيرو) ڊي پي ٽي (ٽيون ڀيرو)

نون مهينن جي عمر ۾ ارڙي کان بچاءُ جو ٽڪو. ان کان سواءِ 45 سالن جي عمر تائين سيني شادي ٿيل عورتن کي ٽشنج کان بچاءَ جي ٽڪن جو ڪورس مڪمل ڪرائڻ کپي ايئن ڪرڻ سان سندن پيدا ٿيندڙ ٻار ٽشنج جي بيماريءَ کان بچي سگهندا.

هڪ ٻي اهم ڳالهه

جگر جي سوڄ هيپاٽائٽس (Hepatitis B) جي سخت نقصانڪار بيماريءَ سبب ماءُ ۽ ٻار جي زندگيءَ کي سخت خطرو رهي ٿو. صحت جي عالمي اداري جي هڪ رپورٽ مطابق ماءُ کان ٻار ڏانهن هيپاٽائٽس بي جا جراثيم منتقل ٿيڻ جا امڪان پيدائش دوران 90 سيڪڙو ۽ هڪ مهيني کان ڇهن مهينن جي عمر تائين 80 سيڪڙو هوندا آهن. ٻار جي پيدائش وقت، ان کان اڳ ۽ پوءِ ان بيماريءَ کان بچاءَ لاءِ ڪوششون ونڻ کپن ڇاڪاڻ ته جيڪڏهن ٻار کي جنم ڏيندڙ ڪنهن عورت کي هيپاٽائٽس جي بيماري آهي ته اها نئين پيدا ٿيندڙ ٻار، مريض جي سارسنڀال ڪندڙ ماڻهن ايتري حد تائين اتي جو موجود ڊاڪٽر ۽ نرس به ان بيماريءَ جو شڪار ٿي سگهن ٿا.

اڪثر ملڪن ۾ ٻَگورهاري مڙني عورتن لاءِ لازمي آهي ته هو هيپاٽائٽس بي هئڻ جي باري ۾ ٽيسٽ ڪرائين. ايئن ڪرڻ سان ان بيماريءَ کي وڌيڪ روڪڻ ۾ وڏي مدد ملي ٿي. نئين ڄاول ٻار کي هيپاٽائٽس بي جو ٽڪو لڳرائڻ سان نه صرف ٻار، ماءُ کي منتقل ٿيندڙ نقصان کان پر سڄي زندگي ان موذي مرض جي شڪار ٿيڻ کان به بچي سگهي ٿو.

ماءُ جي ٿڃ

ماءُ جي ٿڃ اها مڪمل غذا آهي جيڪا قدرت طرفان ٻار جي ضرورت پوري

ڪرڻ لاءِ ماءُ جي سيني ۾ لاٿي وڃي ٿي. قدرت طرفان عطا ڪيل غذا کي ٺوڪر هڻي بوتل ۽ فيڊر جهڙن شين کي استعمال ڪرڻ ڪٿان جي عقل مندي آهي!

ٻار جي زندگيءَ جي پهرين ڇهن مهينن دوران ماءُ جي ٿڃ ئي سڀ کان بهتر غذا آهي ٻار کي پيدا ٿيڻ کان جلد پوءِ ٿڃ پيارڻ شروع ڪري ڇڏڻ ضروري آهي.

الله پاڪ جو حڪم آهي ”۽ مائرون پورن ٻن سالن تائين ٻارن کي پنهنجو کير پيارين“ خالق کان وڌيڪ سندس مخلوق جي باري ۾ ڪير به ڪونه ٿو ڄاڻي. قدرت جو نظام اهو آهي جو ٻار کي ماءُ جي ٿڃ جيتري وڌيڪ پياري وڃي ٿي اوترو ئي اها ٿڃ وڌندي رهي ٿي.

ياد رکڻ گهرجي ته اهي مائرون جيڪي فيشن جي نالي تي پنهنجن ٻارن کي بوتل جو کير پيارين ٿيون يا پنهنجي ٿڃ پيارڻ ۾ ڪنهن نہ قسم جي احساس ڪمتريءَ جو شڪار ٿين ٿيون، سي حقيقت ۾ پنهنجن ٻارن سان محبت ۽ وفاداريءَ جون تقاضائون پوريون ڪرڻ ۾ ناڪام ثابت ٿيون ٿين.

پنهنجي ٻار جي نشونما تي نظر رکڻ کپي

خاص طرح ماءُ لاءِ اهو ضروري آهي ته هو پنهنجي ٻار جي واڌ ويجھ جو خاص خيال رکي، پيدائش کان پوءِ ٽن سالن جي عمر تائين هر مهيني ٻار جو وزن ڪرائڻ کپي، جيڪڏهن ٻن مهينن تائين ٻار جو وزن نہ وڌي ته پريشانيءَ جي ڳالھ آهي عام حالتن ۾ پنجن مهينن کان پوءِ ٻار جو وزن پيدائشي وزن جي مقابلي ۾ ٻيڻو ۽ هڪ سال جي عمر ۾ ٽيڻو ٿئي ٿو.

چند ضروري ڳالهيون جيڪي هر ماءُ لاءِ ڄاڻڻ ضروري آهن

1_ ڇهن مهينن جي عمر تائين صرف ماءُ جو کير ڪافي آهي.

2_ ڇهن مهينن ڪانپوءِ ٻار کي ماءُ جي ٿڃ ڪانسواءِ ڪجھ ٻئي اهڙي غذا جي ضرورت پوندي آهي جن ۾ وٽامن اي خاص مقدار ۾ شامل هجي جهڙوڪ سبزي، گجر ۽ صوف وغيره.

3_ ٽن سالن کان گهٽ عمر وارن ٻارن جي کاڌي ۾ گيھ يا تيل ڪجھ وڌيڪ مقدار ۾ وجهڻ کپي.

4_ ٽن سالن جي عمر کان گهٽ وارن ٻارن کي ڏينهن ۾ پنج ڇھ ڀيرا کاڌو کائڻ جي ضرورت پوندي آهي.

5_ بيماريءَ ڪانپوءِ ٻارن کي وڌيڪ کاڌو کائڻ جي ضرورت پوندي آهي ته جيئن بيماريءَ سبب واڌويجھ ۾ جيڪا گهٽتائي آئي آهي ان کي پورو ڪري سگهجي. ها هڪ خاص ڳالھ اها به آهي ته ٻار جي ذهني نشونما لاءِ والدين کي هن ڏانهن مناسب ڌيان ڏيڻ کپي، ان سان کيڏڻ کپي، ڳالهيون ڪرڻ کپن ۽ کين پيار ڪرڻ کپي.

دستن جي بيماري

هيءَ هڪ اهڙي بيماري آهي جو جيڪڏهن ان کان بچاءَ لاءِ تڪڙا اپاءَ نہ ورتا وڃن ته نقصانڪار ثابت ٿي سگهي ٿي. دستن يا الٽين جي صورت ۾ جسم مان پاڻيءَ جو جيڪو مقدار نڪري ويندو آهي ان ڪري ٻار جي موت جو خطرو پيدا ٿي پوندو آهي. انڪري دستن دوران ٻارن کي وڏي مقدار ۾ پاڻيءَ واريون شيون کارائڻ تمام ضروري آهن. ان کان سواءِ ٻارن کي

او۔ آر۔ ايس يا نمڪول پيارڻ کپي. ان جي استعمال بابت وڌيڪ هدايتون پاڪيٽ تي لکيل هونديون آهن.

ٻار کي ماءُ جو کير پيارڻو رهڻ کپي ۽ ان سان گڏ نرم غذا جهڙوڪ کچڙي، ڏونرو، ڪيلو وغيره به ڏيڻ کپي.

ڊاڪٽر سان مشورو ڪرڻ کان سواءِ دستن دوران ڪا به دوا استعمال نه ڪرڻ کپي ۽ ياد رکڻ گهرجي ته جيڪڏهن دست معمول کان وڌيڪ اچڻ شروع ٿي وڃن ته ٻار کي ڪنهن ويجهي "صحت جي مرڪز" ڏانهن وٺي وڃڻ کپي.

دستن جي بيماريءَ کان پوءِ ٻار کي هڪ هفتي تائين وڌيڪ مقدار ۾ کاڌو کارائڻ کپي ته جيئن هو جلد ۽ مڪمل صحتياب ٿي سگهي.

ٻارن کي اڳتي لاءِ دستن کان بچڻ لاءِ ڪجهه اپاءَ وٺڻ کپن.

1۔ مائرون ٻارن کي پنهنجي ٿڃ پيارين

2۔ سيني ٻارن کي بيمارين کان بچاءَ جا ٽڪا لڳرائڻ کپن. خسري کان بچاءَ جا ٽڪا ضرور لڳرائڻ کپن.

3۔ کاڌي جي شين ۽ پاڻيءَ کي ڍڪي رکڻ گهرجي ته جيئن اهي مکين ۽ مٽيءَ کان بچائي سگهجن.

4۔ پيئڻ جو پاڻي درياءَ، تلائن ۽ کليل کوهن جي بدران نل ۾ هينڊ پمپ مان حاصل ڪرڻ کپن ۽ اهو به اُباري پوءِ استعمال ڪرڻ گهرجي.

5۔ کاڌي جي شين کي گندا ۽ ميرا هٿ لڳائڻ کان پاسو ڪجي ۽ انهن شين کي هٿ لڳائڻ کان اڳ هٿ صابڻ سان چڱيءَ طرح ڌوئي وٺڻ ضروري آهي.

کنگهه، نزلو

جنهن ٻار کي نزلو يا کنگهه هجي ته اهڙي ٻار کي گرم رکڻ کپي. پر هرويرو وڌيڪ گرم رکڻ جي ضرورت ڪونهي. ٻار کي اهڙي هنڌ تي ويهارڻ کپي جتي صاف سٿري هوا هجي ۽ دونهون وغيره نه هجي. جن ٻارن کي کنگهه ۽ زڪام هجي تن کي کاڌي پيتي جون شيون مناسب مقدار ۾ ڏيڻ کپن. جيڪڏهن ٻار جي کنگهه ايتري وڌي وڃي جو کيس ساهه کڻڻ ۾ به تڪليف ٿئي ته اها خطري جي ڳالهه آهي ۽ اهڙي ٻار کي جلد صحت مرڪز ڏانهن وٺي وڃڻ کپي. ٻارن کي نمونيا کان بچائڻ لاءِ ضروري آهي ته کيس ماءُ جو کير پياريو وڃي. ڇهن مهينن کان وڌيڪ عمر وارن ٻارن کي ماءُ جي ٿڃ سان گڏ ٻي نرم غذا به جاري رکڻ گهرجي ۽ ٻارن کي ٽڪا وقت سر لڳرائڻ گهرجن.

مليريا

سڀ کان پهرين ڳالهه هيءَ آهي ته مليريا کي هڪ گڏيل مسئلو سمجهڻ گهرجي ڇاڪاڻ ته مليريا مڇرن سبب پيدا ٿئي ٿي ۽ مڇر ڪني ۽ بيٺل پاڻي مان پيدا ٿيندا آهن. جيڪڏهن صفائيءَ جو مناسب انتظام ٿئي ته مليريا جو مسئلو گهٽي حد تائين ختم ٿي سگهي ٿو.

ننڍن ٻارن کي مڇرن جي چڪ کان بچائڻ لاءِ جيترو ٿي سگهي اُپاءَ وٺڻ کپن جيڪڏهن مليريا جي بيماري عام ٿي پوي ته عورتن کي مليريا کان بچاءَ جون دوائون استعمال ڪرڻ کپي.

جيڪڏهن ٻار کي مليريا جو بخار ٿي پوي ته کين مليريا کان بچاءَ جي دوائن جو مڪمل ڪورس کارائڻ ضروري آهي. بخار ۾ مبتلا ٻارن کي ٿڌي جاءِ تي رکڻ ضروري آهي پر وڌيڪ ٿڌو رکڻ جي ضرورت به ڪونهي. مليريا دوران ٻارن کي کاڌي پيتي جون شيون ڪافي مقدار ۾ ڏيڻ گهرجن. □

مائرون ٻارن کي پنهنجي ٿڃ ڇو نه پيارين؟

پروفيسر نورجهان صمد

عورت جڏهن ماءُ جو روپ ڌاريندي آهي تڏهن ڪيس سموري ڪائنات هڪ نئين رنگ ۽ ڍنگ ۾ ڏسڻ ايندي آهي. ان منفرد ۽ اڪيلي حيثيت واري ماءُ نوع انسان جي حال ۽ مستقبل کي نئين اميد جي روشني عطا ڪري ٿي. دنيا ۾ ايندڙ هر ٻار سموري انساني نسل جي بقا جو پيغام کڻي ايندو آهي ۽ اها ماءُ ئي ته آهي جيڪا ٻار جي تحفظ ذهني ۽ جسماني واڌ ويجھ ۾ ان جي ڪردار نڀاهڻ ۾ بنيادي ڪردار ادا ڪري ٿي. ان ڪري معاشري جي هر طبقي لاءِ ضروري آهي ته هو نئين نسل جي پرگهور لهي وڏو ڪرڻ واري هن شخصيت جو مان مرتبو سڃاڻين ۽ ڪيس اهو تمام عطا ڪن جنهن جي هوءَ حقدار آهي.

تازو سڄي دنيا ۾ ”ٻار کي ماءُ جي ٿڃ پيارڻ جو هفتو“ (Breast feeding week) ملهايو ويو سڄي دنيا ۾ ملهايل ان مهم جا مقصد هي آهن.

الف: ماهرن ۽ معاشري جي مختلف طبقن کي سرگرم بنائڻ

ب: سماج ۾ شعور پيدا ڪرڻ

ج: ٻار کي ماءُ جي ٿڃ پيارڻ جي تائيد ۽ ان عادت کي عام ڪرڻ لاءِ نئين سر وڇن ڪرڻ

د: ماءِ جي کير جي مقابلي ۾ مارڪيٽ ۾ وڪامجندڙ نقلي کير جي ڪاروبار تي نظر رکڻ

معاشري کي سرگرم بنائڻ جي ضرورت ڇو آهي؟

پاڪستاني معاشري ۾ موجوده صورتحال ۽ ان جي اهميت بابت آگاهي ڏيڻ جي ضرورت ان ڪري آهي ته اسان جي ملڪ ۾ زنده پيدا ٿيندڙ هڪ هزار ٻارن مان هڪ سؤ ٻار پنهنجي زندگيءَ جي پهرين سال ۾ موت جي ور چڙهي وڃن ٿا جڏهن ته برطانيا ۾ اهڙي موت جو سيڪڙو في هزار ٻار تي صرف پنج ۽ سويڊن ۾ هڪ هزار تي صرف ڇئن ٻارن جو موت آهي جنهن مان اندازو لڳائي سگهجي ٿو ته پاڪستاني معاشري جي حالت ڪيڏي نه خراب آهي. ٻارن کي ماءُ جو کير پيارڻ جو قدرتي، سادو ۽ اڻ ملهه عمل اسان جي ملڪ ۾ اڻ ڳڻ ٻارن جي انمول زندگين جو تحفظ ڪري سگهي ٿو. ٻارن جي زندگيءَ جي شروعاتي ڇهن مهينن ۾ ماءُ جو کير نه رڳو ٻار جي مڪمل غذائي ۽ جذباتي گهرجون پوريون ڪري ٿو پر ٻن سالن کان به وڌيڪ عمر تائين ان جي غذائي لحاظ کان واڌ ويجھ ۽ جذباتي لڳاءُ جو پڻ پورو پورو تحفظ ڪري ٿو.

ماءُ جي کير تي پلجندڙ ٻار جي جسم جي دفاعي نظام، ڏبي ۽ بوتل واري کير تي پلجندڙ ٻار جي پيٽ ۾ تمام وڌيڪ طاقتور ۽ جاندار ٿئي ٿو. تحقيقي جائزن مان اهو ثابت ٿيو آهي ته ماءُ جي کير تي پلجندڙ ٻار، ٻين ٻارن جي پيٽ ۾، دستن ۽ ساهه کڻڻ ۾ تڪليف جهڙين بيمارين جو گهٽ شڪار ٿين ٿا.

ٻار کي ٿڃ پيارڻ سان ماءُ کي به ڪيترائي اهم فائدا حاصل ٿين ٿا ٻنهي

جي وچ ۾ مضبوط رشتو قائم ٿئي ٿو ۽ جڏهن ماءُ پنهنجي ٻار جي بهتر نشونما ڪري ٿي ته ٻار ۾ ٻي مثال خود اعتمادي پيدا ٿيڻ هڪ لازمي ڳالهه آهي.

جيڪي عورتون ٻارن کي پنهنجي ٿڃ پيارين ٿيون اهڙين عورتن کي سيني ۽ ٻچي داني (Ovary) جي ڪينسر ٿيڻ جا امڪان گهٽجي وڃن ٿا. ۽ ڪين پوڙهاپ ۾ هڏين جي ڪمزوريءَ جي شڪايت گهٽ رهي ٿي، ٻار کي ٿڃ پيارڻ سان ماءُ جو جسم تمام جلد اصل شڪل ۾ واپس اچي وڃي ٿو.

ٿڃ پياريندڙ عورتن کي وري جلد حمل ٿيڻ جو امڪان ٻه گهٽجي ويندو آهي. اهڙي طريقي سان ٻارن جي پيدائش ۾ هڪ فطري قسم جو وقفو پيدا ٿي پوندو آهي. ان لحاظ کان ٻارن کي ٿڃ پيارڻ انهن عورتن لاءِ وڏيڪ فائدي وارو آهي. جن جي ٻار جي جمر تي ڪنٽرول ڪرڻ وارن طريقن تائين رسائي ڪونهي يا وري سندن لاءِ سماجي ريتن رسمن سبب اهو طريقو قابل قبول ڪونهي.

ٻار کي ماءُ جو کير پيارڻ سان گهر جي خرچن جو بوجهه ٻه نه ٿو وڌي، جيڪو بوتل جو کير پيارڻ سان پيدا ٿئي ٿو. ان کان سواءِ بوتل ڌوئڻ، پاڻي گرم ڪرڻ ۽ ان ۾ کير ملائڻ جي ڪري جيترو وقت ضايع ٿئي ٿو ان کان ٻه بچي سگهجي ٿو.

ٻارن جون دوست اسپتالون

1۔ سول اسپتال
2۔ ليڊي ڊفرن اسپتال
3۔ ڪي۔ ايم۔ سي عباسي شهيد اسپتال
4۔ جناح پوسٽ گريجويٽ ميڊيڪل سينٽر
5۔ بقائي اسپتال
6۔ ڪي ايم سي سوڀراج ميٽرنٽي هوم
7۔ آغا خان يونيورسٽي اسپتال
8۔ لياقت نيشنل اسپتال
9۔ نيشنل انسٽيٽيوٽ آف چائلڊ هيلٿ
10۔ ڪي ايم سي گزدرآباد ميٽرنٽي هوم
11۔ ڪي ايم سي سولجر بازار ميٽرنٽي هوم
12۔ ڪي. ايم. سي ميٽرنٽي هوم لياقت آباد
13۔ آغا خان ميٽرنٽي هوم ڪريم آباد
14۔ آغا خان ميٽرنٽي هوم کارادر
15۔ آغا خان ميٽرنٽي هوم گارڊن ايسٽ
16۔ پي آءِ بي ميٽرنٽي هوم
17۔ سنڌ گورنمينٽ اسپتال سعودآباد
18۔ سنڌ گورنمينٽ اسپتال لياقت آباد
19۔ سنڌ ايمپلائيز سوشل سيڪيورٽي انسٽيٽيوٽ
20۔ سنڌ گورنمينٽ اسپتال نئين ڪراچي
21۔ مان جي اسپتال لطيف آباد 8
22۔ سنڌ گورنمينٽ لياري جنرل اسپتال
23۔ ڪراچي هيلٿ ائسوسيئيشن اسپتال کارادر
24۔ هولي فئملي اسپتال
25۔ ميمڻ چئيري ٽيبل اسپتال

ملازمت ڏيندڙ ادارن/ شخصن لاءِ فائدا

اهي ملازمت ڏيندڙ (Employers) جيڪي پنهنجن ڪارڪنن ۽ ڪنهن حد تائين سندن ڪٽنبن جون معاشي ضرورتون پوريون ڪن ٿا، انهن کي گهرجي ته هو ڪارڪنن لاءِ اهڙا پروگرام تيار ڪن جن سان مائرن ۾ پنهنجن ٻارن کي ٿڃ پيارڻ جو لاڙو وڌي ان ڪري ٻارن جي بيماري ۽ ناچاڪائي سبب ٿيندڙ موڪلون گهٽجي وينديون. ٿوري سيڙپ ڪرڻ سان مالڪن کي هي ٻه وڏا فائدا حاصل ٿي سگهندا. ڇاڪاڻ ته ايئن ڪرڻ سان ٻارن لاءِ کير ۽ بوتلون خريد ڪرڻيون نه پونديون ۽ ان جو اڻ سڌيءَ طرح فائدو اهو به ٿيندو ته ماءُ جي ٿڃ پي وڏا ٿيندڙ ٻار جسماني لحاظ کان مضبوط ۽ سگهارا هوندا ان ڪري سندن علاج معالجي تي به گهٽ خرچ ايندو. ان لحاظ کان قومي معيشت کي نقصان کان بچائي سگهجي ٿو.

حڪومت ۽ يونيسيف جو ڪردار

سنڌ صوبي ۾ 1991ع جڏهن ٿڃ جي عادت عام ڪرڻ لاءِ رهبر ڪاميٽي (Breast feeding steering Committee) قائم ٿي ته يونيسيف جي سهڪار سان ڊاڪٽرن، نرسن ۽ ٻئي طبي عملي کي اها ڄاڻ ڏني وئي ته هو ڪهڙي طريقي سان نون مائرن کي کير پيارڻ جو صحيح طريقو ٻڌائين. اهڙيون اسپتالون جيڪي يونيسيف جي عالمي معيار مطابق آهن انهن کي ”ٻارن جو دوست اسپتال“ قرار ڏنو ويو. سنڌ ۾ اهڙين اسپتالن جو تفصيل باڪس ۾ ڏنو ويو آهي. انهن خصوصي اسپتالن جي ذريعي عام مائرن کي ماءُ جي ٿڃ پيارڻ جا فائدا ۽ بوتل جي کير جي نقصان بابت آگاهه ڪيو ٿو وڃي.

ٻار ڄڻڻ لاءِ گهربل موڪل

سنڌ حڪومت 30 مارچ 1995ع تي ٻار ڄڻڻ لاءِ گهربل موڪل بابت موجود قانون ۾ هڪ ترميم جاري ڪئي، ان ترميم کان اڳ قانون اهو هو ته هڪ سرڪاري ملازم عورت کي ٻار کي جنم ڏيڻ لاءِ نوي ڏينهن، مڪمل پگهار سان، موڪل ڏني ويندي هئي. جيڪا ٻار کي جنم ڏيڻ کان پوءِ چاليهن ڏينهن ختم ٿيندي هئي. نئين ترميم کان پوءِ هڪ سرڪاري ملازم عورت لاءِ ٻار کي جنم ڏيڻ لاءِ وڌ ۾ وڌ نوي ڏينهن موڪل ڏني سگهجي ٿي.

ان طريقي سان جيڪي عورتون سرڪاري ملازم آهن سي ٻار کي جنم ڏيڻ کان پوءِ وڌيڪ ڏينهن تائين موڪل وٺي پنهنجي ٻار جي صحيح نموني سارسنڀال ۽ ان جي ضرورتن جو خيال ڪري سگهن ٿيون. □

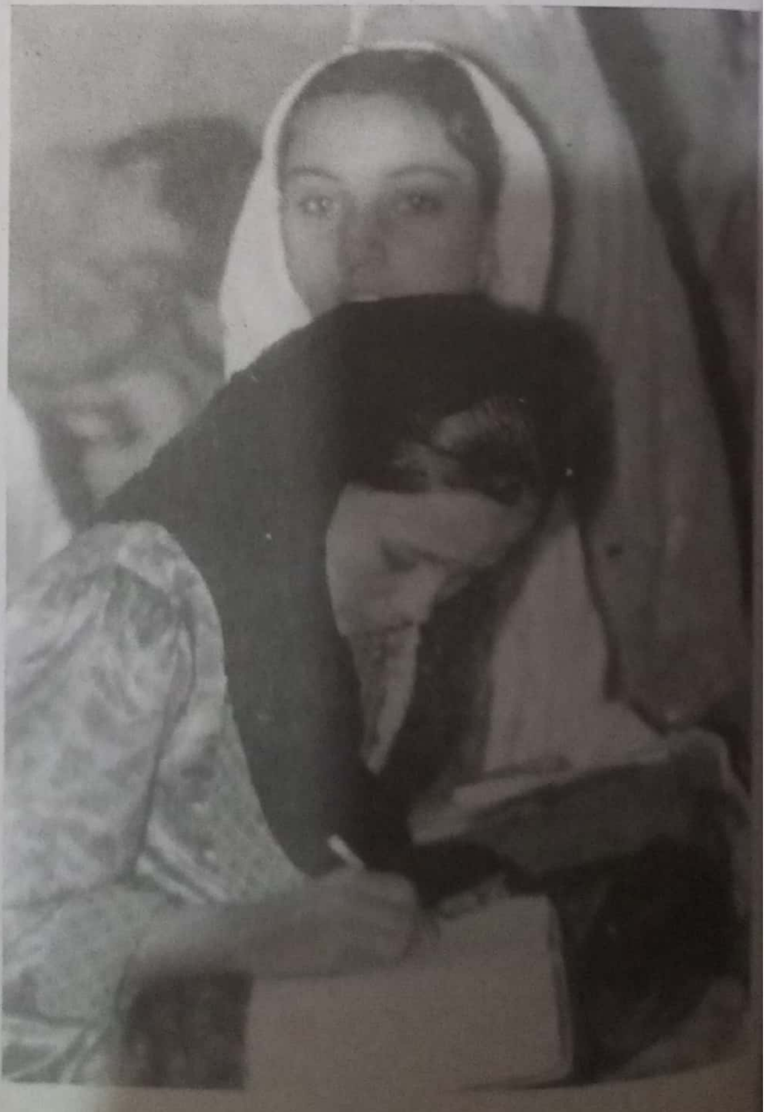
26- ڪراچي اڊوينٽسٽ اسپتال
27- مرشد اسپتال ۽ هيلٿ ڪيئر سينٽر
28- لياقت ميڊيڪل ڪاليج اسپتال
29- آغا خان هيلٿ سروسز اسپتال
30- سي ڊي ايف اسپتال
31- چانڊڪا ميڊيڪل ڪاليج اسپتال
32- جمعيت سوداگران اسپتال مشن روڊ
33- سول اسپتال سکر
34- ٻئي ميٽرنٽي هوم بيراج روڊ سکر
35- ميونسپل اسپتال ڇيلاڻي
36- انور پراچا گورنمينٽ اسپتال
37- دارالشفاءِ اسپتال سکر
38- هلال احمر اسپتال سکر
39- پيپلز ميڊيڪل ڪاليج اسپتال

عورتن ۾ تعليم جي گهٽتائي ۽ مائرن جي خراب صحت

عورتن ۾ تعليم جي واڌاري سان ٻارن جي موت جي سيڪڙي ۾ گهٽتائي آڻي سگهجي ٿي

ڊاڪٽر عنايت ايچ ٿاور

دنيا جي اڪثر ملڪن خاص ڪري ترقي ماڻيل ملڪن ۾ انساني وسيلن ۾ غيرمعمولي گهٽتائي اچي رهي آهي جنهن جو سبب آهي تعليم جي ڪمي. 1990ع ۾ "تعليم سڀني لاءِ" جي موضوع تي سڏايل عالمي ڪانفرنس جنهن ۾ 150 کان به وڌيڪ ملڪن شرڪت ڪئي هئي، جو ڌيان سڄي دنيا ۾ وڌندڙ جهالت واري لاڙي ڏانهن ڇڪايو ويو. 1990ع کان پوءِ گذريل نون سالن ۾ هن ڏس ۾ صورتحال ۾ ڪو بهتر سڌارو نه آيو آهي. تعليم گهٽ هئڻ ڪري انهن ملڪن ۾ عام ماڻهن جي صحت تمام گهڻو متاثر ٿي آهي چاڪاڻ ته انهن ملڪن ۾ صحت جي ڪمزوري اڳ ۾ ئي عام آهي.



تعليم جي صورتحال سڌرڻ سان موت جي سيڪڙي ۾ گهٽتائي اچي وڃي ٿي. اها هڪ حقيقت آهي، جنهن جو ثبوت ان مان ملي ٿو ته جن ملڪن ۾ تعليم عام آهي انهن ۾ موت جو سيڪڙو به گهٽ آهي. حمل ۽ ويم سبب جيڪي موت ٿين ٿا انهن تي نظر ڦيرائڻ سان صورتحال واضح نموني ڏسڻ ۾ اچي ٿي. تعليم جو سيڪڙو بهتر ٿيڻ سان نون ڄاول ٻارن ۾ موجود موت جي سيڪڙو کي گهٽائڻ ۾ اهم مدد ملي سگهي ٿي، ايتري حد تائين جو جن غريب ملڪن ۾ صحت لاءِ خرچ ڪرڻ جا وسيلا گهٽ آهن اتي به حمل ۽ ٻار کي جنم ڏيڻ دوران پيش ايندڙ موت جو

سيڪڙو گهٽ آهي. سريلنڪا جو مثال اسان آڏو آهي. يورپي ملڪن ۾ حمل دوران ۽ نون ڄاول ٻارن جي پهرين سال ۾ موت جو سيڪڙو گهٽ هئڻ جو سبب اهو به آهي ته اتي عوام جي صحت جو معيار عام طور بهتر هوندو آهي، حڪومت عوام کي صحت جون سڌريل سهوليتون فراهم ڪندي آهي. انهن ملڪن ۾ ٻڪور وارن ۽ ٻار کي جنم ڏيندڙ عورتن جي صحت جو خاص خيال رکيو ويندو آهي.

ان جي ڀيٽ ۾ جن ملڪن ۾ تعليم کي ترجيح نه ٿي ڏني وڃي اتي صحت ۽ صفائي جا انيڪ مسئلا پيدا ٿين ٿا ۽ ٻارن، وڏن ۽ عورتن ۾ بيماريءَ کان بچاءَ جي سگهه به گهٽ هوندي آهي جنهن ڪري موت جو سيڪڙو وڌيڪ هوندو آهي.

تحقيق مان ثابت ٿيو آهي ته:

1. پڙهيل مائرون بيمارين ۽ ٻين مسئلن جي حوالي سان دقيانوسي ۽ بيڪار روايتن جي زنجيرن کي ٽوڙي صحت جا نوان طريقا اختيار ڪن ٿيون ۽ ائين ڪرڻ سان هو پنهنجي ۽ پنهنجن خاندانن جي صحت بهتر نموني سڌاري سگهن ٿيون.
2. پڙهيل ماءُ موجوده دور جي مسئلن کي صحيح نموني سمجهڻ ۽ انهن کي منهن ڏيڻ جي صلاحيت رکي ٿي.
3. عورتن ۾ تعليم اچڻ سان خانداني رابطن ۽ لاڳاپن ۾ صحت مند لاڙا پيدا ٿين ٿا ۽ عورت کي سندس جائز مقام ملي سگهي ٿو.

ڇوڪرين کي شروعات ۾ ئي تعليم ڏيارڻ سان هو مستقبل جي ذميوارين کي صحيح معنيٰ ۾ سمجهڻ ۽ انهن کي اثرائتي نموني منهن ڏيڻ جي قابل ٿيون ٿيون. اڄ جون ننڍڙيون ڇوڪريون ايندڙ وقت جون مائرون آهن. پڙهيل ڪڙهيل مائرن جون نياڻيون به پڙهي ڪري سماجي حالتن کي اڃا وڌيڪ بهتر بڻائي سگهن ٿيون. ڇوڪرا هجن يا نياڻيون سندن شروعات واري تعليم جي نصاب ۾ هيٺ ڄاڻايل مسئلا ۽ انهن جي حل بابت ڄاڻ لازمي طور شامل هئڻ کپي.

- سٺي خوراڪ ڪهڙي آهي.
- گندي غذا کان ڇو بچڻ گهرجي.
- صاف پاڻي اسان جي صحت لاءِ ڇو ضروري آهي.
- گندي پاڻيءَ جا ڪهڙا نقصان آهن. ان مان ڪهڙيون بيماريون پيدا ٿين ٿيون. پاڻي صاف ڪرڻ ۽ صاف رکڻ جا ڪهڙا طريقا آهن.
- لباس، رهڻي ڪهڻي ۽ ڪم ڪار وارن هنڌن کي ڪيئن صاف رکجي.
- ڪجھ خطرناڪ ۽ وچڙندڙ بيماريون ڪهڙيون آهن ۽ انهن کان بچڻ جا ڪهڙا طريقا آهن؟ نزلي، ڪنگهه، قبضي ۽ دستن جي بيمارين کان بچاءُ ڪيئن ممڪن آهي.
- ماحول جي تحفظ جي اهميت، جهنگل، درياءَ، ميداني علائقا ۽ جبل اسان جي زندگيءَ ۾ ڪهڙو ڪردار ادا ڪري سگهن ٿا.
- تعليم جي اهميت نياڻين جي تعليم سان پوري معاشري تي ڪهڙا بهتر اثر پون ٿا.
- هڪ عورت ئي هڪ پوري نسل کي جنم ڏئي ٿي. ان ڪري جوان ٿيندڙ نياڻين کي خاص ڪورس ڪرائڻ کپن جن ۾ کين حمل، ٻار کي جنم ڏيڻ ۽ ڄاول ٻار جي نشونما ۽ صحت جي باري ۾ گهربل ڄاڻ فراهم ڪئي وڃي.

جيڪڏهن اسان جي نئين نسل کي تعليم جي زيور سان سينگاريو وڃي ته هو نه رڳو پنهنجي گهر، ڪٽنب پر پوري قوم لاءِ هڪ ڪارائتو انسان ثابت ٿي سگهن ٿيون. □

حمل روڪ انجيڪشنون

ڪٽنبي رٿابنديءَ جو محفوظ ۽ سڀ کان وڌيڪ اثرائتو طريقو

ڪٽنبي رٿابنديءَ واسطي جيڪي طريقا استعمال ٿين ٿا تن ۾ پاڪستان جهڙن ملڪن ۾ سڀ کان اثرائتو طريقو حمل روڪ ٽُڪا يا انجيڪشن وارو آهي. اهو طريقو محفوظ به آهي ته ان مان گهربل مقصد پڻ حاصل ٿئي ٿو

هيٺ انهن انجيڪشن بابت ڄاڻ سوالن جوابن جي شڪل ۾ ڏنل آهي، جيڪي بازار ۾ ڊيپو پرووِيرا جي نالي سان ملن ٿيون. هن مضمون وسيلي انهن انجيڪشن جا فائدا سمجهڻ ۾ مدد ملندي.

سوال: ڊيپو پرووِيرا ڇا آهي؟

جواب: ڊيپو پرووِيرا هڪ اثرائتو حمل روڪ انجيڪشن آهي، جنهن ۾ فعال ڪيميائي محلول ميڊروڪسي پروجيسٽرون ايسيٽيٽ 150 ملي گرام مقدار هوندو آهي. اها دوا انساني جسم ۾ ملندڙ قدرتي جنسي هارمون سان ويجهي مشابهت رکندي آهي.

سوال: ڊيپو پرووِيرا انجيڪشن ڪٿي لڳرائڻ گهرجي، ڇا اها لڳرائڻ تي سور يا تڪليف ٿيندي آهي؟

جواب: ڊيپو پرووِيرا انجيڪشن ترجيحي طور تي ڏُڏ جي ماس ۾ يا پوءِ ٻانهن جي مٿين ماس ۾ لڳرائڻ گهرجي. ان ۾ موجود هڪ خاص محلول سبب تڪليف نسبتا نه ٿيندي آهي.

سوال: ڊيپو پرووِيرا انجيڪشن استعمال ڪرڻ لاءِ ڪهڙو وقت مناسب آهي؟

جواب: ڊيپو پرووِيرا جو پهريون انجيڪشن ماهواري شروع ٿيڻ جي شروعاتي پنجن ڏينهن دوران يا وري ٻار ڄمڻ کان هڪدم پوءِ شروعاتي ڏينهن ۾ لڳرائڻ بهتر ٿيندو آهي.

سوال: ڇا ڊيپو پرووِيرا اثرائتي ۽ نئين حمل روڪ دوا آهي؟

جواب: جي نه- اها نئين دوا ناهي. اها حمل روڪ دوا سڄي دنيا جي 90 کان وڌيڪ ملڪن ۾ تقريبا ٽي ڪروڙ عورتون گذريل پنجويهن سالن کان استعمال ڪري رهيون آهن.

سوال: انجيڪشن جو حمل روڪ اثر ڪيستائين رهندو آهي؟

جواب: ڊيپو پرووِيرا اعتماد جوڳي ۽ ڊگهي عرصي تائين اثرانداز ٿيندڙ حمل روڪ دوا آهي. هڪ انجيڪشن جو حمل روڪ اثر ٽن مهينن تائين قائم رهندو آهي، يعني هڪ سال ۾ فقط چار انجڪشن استعمال ڪرڻ جي ضرورت هوندي آهي.

سوال: اها انجيڪشن حمل روڪ طور ڪيتري اَثرائتي آهي؟

جواب: اڄڪله استعمال ٿيندڙ حمل روڪ جي سمورن جديد طريقن مان ڊيپو پرووِيرا انتهائي اثرائتو ۽ دير تائين اثر ڏيکاريندڙ آهي. ان کان سواءِ ٻين مروج ۽ روايتي حمل روڪ دوائن (گوريون، ڪوائل وغيره) جي ڀيٽ ۾ ڊيپو پرووِيرا وڌيڪ محفوظ

CamScanner

اثرانداز ٿي ۽ استعمال ۾ سولي آهي. ٻي اهم ڳالهه اها ته ٻين حمل روڪ دوائن جي لاڳيتو استعمال سان پيدا ٿيندڙ عورتاڻي عضوي/ عضون جي مختلف تڪليفن/ پيچيدگين جي ابتڙ ڊيپو پروويرا ڊگهي عرصي تائين استعمال ڪري سگهجندڙ ڀروسي جوڳو ۽ محفوظ حمل روڪ طريقو آهي.

سوال: ڇا ڊيپو پروويرا انجيڪشن استعمال ڪرڻ ڪانپوءِ ماءُ ٻار کي ٿڃ ڏئي سگهي ٿي؟

جواب: جيڪي عورتون ٻار ڄمڻ کان ترت پوءِ حمل روڪ دوا استعمال ڪرڻ چاهين ٿيون، تن جي لاءِ ڊيپو پروويرا خاص طور تي مناسب، ڀروسي جوڳو ۽ محفوظ حمل روڪ طريقو آهي. نيون مائرون ٻار ڄمڻ جي ڇهن هفتن ڪانپوءِ ڊيپو پروويرا اعتماد سان استعمال ڪري سگهن ٿيون. ٻين حمل روڪ دوائن جي ابتڙ ڊيپو پروويرا ٻار لاءِ نقصانڪار ناهي ۽ نه ئي ان جي استعمال سان کير ۾ گهٽتائي ٿئي ٿي.

سوال: ڇا اهو انجيڪشن استعمال ڪرڻ جا ڪي منفي اثر ٿي سگهن ٿا؟

جواب: حمل روڪ دوائون استعمال ڪندڙ عورتن کي اڪثر ماهواري جي ڏينهن ۾ بيقاعدگي/ گهٽ۔ وڌائي جو مسئلو ٿيندو آهي. ساڳي ريت ڊيپو پروويرا انجيڪشن استعمال ڪرڻ جي شروعاتي ڏينهن ۾ ماهواريءَ جا اهي مسئلا ٿي سگهن ٿا. پر ياد رکو ته اها غير متوازن ڪيفيت ڊيپو پروويرا جي لاڳيتو استعمال سان آهستي آهستي گهٽ يا ختم ٿي ويندي آهي. ٻي اهم ڳالهه اها ته ماهواريءَ جي اهڙي بي قاعدگيءَ سان عورتن جي عمومي صحت يا عورتاڻي عضون تي ڪي خاص منفي اثر نه پوندا آهن. ڏينهن ۾ بيقاعدگي اصل ۾ جسم ۾ موجود جنسي هارمونن جو مقدار غير متوازن ٿيڻ سبب ٿيندي آهي. جيڪا ڊيپو پروويرا جي ٻيڻ يا ٽيڻ انجيڪشن سان پاڻ مرادو ختم ٿي ويندي آهي. ڪجهه مرحلن ۾ ماهواريءَ جي گهٽائيءَ ڪري ڊيپو پروويرا جي ٻي انجيڪشن 90 ڏينهن جي مقرر ٿيل مدت کان اڳ استعمال ڪرڻ سان به ماهواري متوازن ٿي ويندي آهي. حمل روڪ انجيڪشن/ دوا استعمال ڪرڻ سان ڪجهه عورتن کي متي جي سور، پيٽ ۾ گڙٻڙ، بيچيني ۾ ننڊ جي خمار جي شڪايت ٿي سگهي ٿي.

سوال: ڇا ان انجيڪشن جو استعمال ڇڏڻ ڪانپوءِ ٻيهر ڳورهاري ٿيڻ ممڪن آهي؟

جواب: جي ها! ڊيپو پروويرا جو استعمال ڪيڏي مهل به ڇڏي سگهجي ٿو ٻئي ٻار جي خواهش رکندڙ عورتون ڊيپو پروويرا جو استعمال ترڪ ڪرڻ جي (آخري انجيڪشن کان پوءِ) ٻارهن کان ارڙهن مهينن اندر ڳورهاريون ٿي سگهن ٿيون.

سوال: ڇا ڊيپو پروويرا جو استعمال هر ٽن مهينن ڪانپوءِ ضروري آهي؟ جيڪڏهن ڪنهن سبب بروقت انجيڪشن استعمال نه ڪري سگهجي ٿي ته پوءِ؟

جواب: سمورين حمل روڪ دوائون وقت سر استعمال ڪرڻ ضروري آهن. اهو بهتر ٿيندو ته مقرر ٿيل تاريخ تي انجيڪشن هڻائجي، جيڪڏهن ڪنهن سبب مقرر وقت تي انجيڪشن لڳرائڻ ممڪن نه هجي ته ان کان چار ڏينهن اڳ يا چار ڏينهن پوءِ لڳرائي سگهجي ٿي جيڪڏهن اوهان لاءِ ٽن مهينن واري مقرر ٿيل تاريخ مناسب ناهي ته مقرر ٿيل تاريخ/ وقت کان اڳ به انجيڪشن لڳرائي سگهو ٿيون. پر اهڙي صورت ۾ واسطيدار ڊاڪٽر جو مناسب مشورو ۽ رهنمائي ضروري آهي. □

CamScanner

حمل روڪ دوائون ۽ انهن جا اثر

جيڪڏهن ڄم جي ھاڙوڪي شرح جاري رهي ته ايندڙ اڌ صديءَ تائين دنيا جي آبادي ٻيڻي ٿي ويندي. آباديءَ ۾ واڌ جي انهيءَ خطرناڪ شرح کي گهٽ ڪرڻ جو بهتر طريقو ڪهڙو ٿي سگهي ٿو؟ ڇا اسين ڪير ٻيا ٻارن کي قتل ڪري ڇڏيون، جيڪو ڪنهن به سڌريل معاشري لاءِ قبولڻ جوڳو طريقو ٿو ٿي سگهي، يا حمل ڪيرائڻ جو طريقو اختيار ڪريون، جنهن ۾ صحت ۽ زندگيءَ کي انيڪ جوکم ٿين ٿا.

حمل روڪ لاءِ مختلف طريقا رائج آهن، پر رائج طريقن مان سڀ کان وڌيڪ استعمال ٿيندڙ طريقو حمل روڪ گورين جو استعمال آهي، جن کي عام طور تي Pills به سڏيو ويندو آهي. هن مضمون جو بنيادي مقصد انهن دوائن جي اثر جو جائزو وٺڻ آهي.

حمل روڪ گوريون
(Oral Contraceptives or Pills)

ماءُ جي جسم ۾ مختلف هارمونز هوندا آهن، جيڪي حمل روڪ جو ڪم ڪندا آهن. حمل روڪ دوائون انهن فطري هارمونز تي ٺي بدل هونديون آهن. جيڪي مصنوعي طريقي سان تيار ڪيون وينديون آهن. اهي هارمونز عام طو تي گورين يا پلز جي شڪل ۾ دستياب هوندا آهن.

حمل روڪ گورين جو ٻه قسم ٿيندا آهن:

1- ڪامبينيشن پلز

اهي گوريون ٻه طرح جي هارمونز تي ٻڌل هونديون آهن، هڪ هارمون ايسٽروجن (Estrogen) ۽ ٻيو پروجيسٽرون (Progesterone) سڏبو آهي. اهي گوريون لاڳيتو 21 ڏينهن استعمال ڪرڻيون پونديون آهن.

2- پروجيسٽرون پلز

جيئن ته نالي مان ظاهر آهي ته اهي

گوريون رڳو هڪ هارمون تي ٻڌل آهن ۽ روزانو هڪ گوري کائڻ سان گهربل نتيجا حاصل ڪري سگهجن ٿا. ڪجھ حالتن ۾ اهي گوريون مٿي ڄاڻايل قسم جي گورين کان بهتر نتيجا ڏينديون آهن.

حمل روڪ گوريون کهڙيءَ ريت ڪم ڪنديون آهن.

مختلف قسم جي حمل روڪ دوائن جو طريقي ڪار مختلف ٿيندو آهي. عام حالتن ۾ Pitiuitary Gland عورت جي ڪک کي پيغام اماڻيندو آهي ته هو بيضي جي تياريءَ وارو پنهنجو ماهوار ڪم مڪمل ڪري- حمل روڪ دوائون انهيءَ پيغام رسائڻ واري عمل ۾ رخنو وجهنديون آهن ۽ اهڙيءَ ريت بيضي جي غيرموجودگي حمل ٿيڻ جي عمل کي ناممڪن بڻائيندي آهي.

ساڳيءَ ريت پروجيسٽرون تي ٻڌل گوريون نه رڳو بيضي جي تياريءَ کي روڪينديون آهن، پر گڏوگڏ عورت جي رحم جي چوڌاري موجود رطوبت کي اجائين وڌيڪ گهاٽو ڪنديون آهن، ته جيئن اسپرم سولائي سان ٽري بيضي تائين نه پهچي سگهي. ان کان سواءِ اهو هارمون

اسلام ۾ ڪٽنبي رٿابندي

اسلامي جمهوريا ايران جي پارليامينٽ پنهنجي 16 مئي 1993ع واري اجلاس ۾ فيصلو ڪيو ته، حڪومت جي سماجي ڀلائي جا فائدا انهن ڪٽنبن کي رسايا ويندا جن ۾ ٻارن جو تعداد ٽن کان وڌيڪ نه هوندو. اسلامي ملڪن ۾ ايران اهڙو ملڪ آهي جتي آباديءَ ۾ واڌ جي شرح 3.3 سيڪڙو آهي. پاڪستان ۾ اها شرح سرڪاري طور تي 3.1 سيڪڙو ٻڌائي وڃي ٿي. مسلم معاشرن ۾ اهو خيال عام آهي ته پيدا ٿيڻ ۾ وقفو يا ڄمر روڪ جائز ناهي، پر گڏيل قومن جي آبادي واري فنڊ جي شايع ڪيل ڪتاب Family Planning in the legacy of Islam موجب اسلام ڄمر ۾ وقفي جي اجازت ڏي ٿو. قاهره جي الازهر يونيورسٽيءَ جي پروفيسر عبدالرحيم عمران جي لکيل انهيءَ ڪتاب ۾ چوڏهن سؤ سالن واري اسلامي تاريخ جي نامور عالمن ۽ قانوني ماهرن جي راءِ موجب ڪٽنبي رٿابندي کي جائز قرار ڏنو ويو آهي. حضرت محمد ﷺ جي حياتيءَ کانپوءِ صحابن جي طرز عمل ۾ ڄمر ۾ وقفي جي حمايت ۾ واضح شاهديون موجود آهن.

ڪجھ سال اڳ بنگلاديش حڪومت آباديءَ جي ڀلائي جي حوالي سان هڪ عالمي ڪانفرنس ڪوٺائي، جنهن ۾ عالم اسلام جي مشهور عالمن کي دعوت ڏني وئي ته هو ڄمر روڪ بابت پنهنجي علم ۽ فهم موجب راءِ جو اظهار ڪن. انهن ۾ هيٺيان عالم شامل هئا:

الشيخ عبدالمجيد سليم، مفتي مصر، ڊاڪٽر محمد سيد الطنطادي، مفتي مصر، الشيخ عبدالحسن، مفتي ملائيشيا ڊاڪٽر شفيع عبدالڪريم صدر علما ڪائونسل انڊونيشيا، مولانا عبدالڪريم المبارڪي تيونس، احمدالشر عباسي، پروفيسر اسلامي قانون جامع الازهره قاهره، الشيخ خليفه السيد ڊائريڪٽر جنرل مذهبي معاملا جامع الازهر قاهره، عبدالله فتاح يمني، چيئرمن فتويٰ ڪميٽي گڏيل عرب امارتون، الشيخ عبدالله فلڪالي، مفتي اعظم اردن.

عورت جي رحم جي Uterine Lining جي ھوڙھڪ کي روڪي ٿو، جيڪو ڳيچڻ واري بيضي جي واڌ لاءِ ضروري ٿيندو آهي. پروجيسٽرون جي استعمال سان ماهوار ڏينهن ۾ ڪيترن ئي قسمن جون تبديليون نوٽ ڪيون ويون آهن. ڪجھ عورتن کي ڪيترن ئي مهينن تائين رت اچڻ بند ٿي ويندو آهي. ڪجھ عورتن کي مهيني دوران ٿورو ٿورو رت ايندو آهي، جڏهن ته ڪجھ عورتن کي ڪا ڏکيائي پيش نه ايندي آهي.

حمل روڪ جا مثبت نتيجا

* سڀ کان اهم ۽ بنيادي فائدو حمل جي شرح کي گھٽائڻ آهي، جيڪو انهن دوائن جو بنيادي مقصد پڻ آهي.
* ان کان سواءِ عورتن کي ڪجھ ٻين مسئلن کان نجات ملي ويندي آهي.
* اُرهن ۾ پيدا ٿيندڙ ڳنڍين (Benign Breast Lumps) ٿهڻ جو عمل رڪجي ويندو آهي.
* چهري تي نظر ايندڙ موهيڙا گھٽجي ويندا آهن.
* ڪن جي مير (Wax) جو مقدار گھٽجي ويندو آهي.
* جيئن ته انهن دوائن جي استعمال سان ماهوار ڏينهن جو سلسلو بند ٿي ويندو آهي، جنهن جي نتيجي ۾ ڏينهن سان لاڳاپيل مسئلا جھڙوڪ: سور، رت جو گھٽو اچڻ، ماهواري کان اڳ وارو تاءُ گھٽجي ويندا آهن.

حمل روڪ دوائن جا منفي اثر

* اڌ مٿي جي سور جي شڪايت وڌي سگھي ٿي.
* انهن دوائن جي استعمال سان اک جي سطح تي موجود آلاڻ گھٽجي ويندي آهي، تنهن ڪري عورتون ڪانٽيڪٽ لينس هڻڻ ۾ ڏکيائي محسوس ڪنديون آهن.
* ڪجھ عورتن ۾ ڊپريشن، اعصابي تاءُ ۽ جنسي عمل کان غير دلچسپي جي ڪيفيت پيدا ٿي سگھي ٿي.

حمل روڪ دوائن جو استعمال ڪڏهن بند ڪرڻ گھرجي؟

ڪا عورت حمل روڪ دوائون ڪيترو عرصو استعمال ڪري ان جو دارومدار ڪيترين ئي ڳالهين تي آهي، پر ڊاڪٽري مشوري موجب حمل روڪ دوائون ڏهن سالن کان وڌيڪ عرصو استعمال نه ڪجن.

ڪجھ ضروري ڳالهيون

* حمل روڪ دوائون استعمال ڪرڻ کان اڳ پنهنجي ڊاڪٽر سان ضرور مشورو ڪريو.
* اهڙيون عورتون جن کي مُرين جي رت ۾ جمع ٿيڻ (Varicose veins) جي شڪايت هجي، اهي دوائون استعمال ڪرڻ کان اڳ ڊاڪٽر سان ضرور مشوور ڪن.
* حمل روڪ دوائن جو استعمال ڇڏڻ کان پوءِ ماهوار ڏينهن ۾ باقاعدگي پيدا ٿيڻ ۾ ڪجھ وقت لڳي سگھي ٿو. انهن دوائن جو استعمال ڇڏڻ جي ٻن کان ٽن مهينن پوءِ تائين جيڪڏهن ماهواري ڏينهن ۾ باقاعدگي پيدا نه ٿئي ته ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچجي.
* حمل روڪ دوائون استعمال شروع ڪرڻ جي ٽن مهينن کان پوءِ پنهنجي ڊاڪٽر سان رابطو ڪريو ۽ ان کان پوءِ هر ڇهن مهينن کان پوءِ ڊاڪٽر کان معائنو ڪرايو.
* انهن دوائن جي استعمال دوران پنهنجو جسماني وزن، بلڊپريشر ۽ پيشاب باقاعدگيءَ سان ٽيسٽ ڪرايو ۽ اهو رڪارڊ محفوظ رکو.
* جيڪڏهن انهن دوائن جي استعمال دوران ڪنهن ٻئي ڊاڪٽر سان لهه وچڙ ۾ اچو ته انهن دوائن جي استعمال بابت کيس ضرور ٻڌايو. □

ويم دوران

موت جي انگ ۾ واڌارو اچي رهيو آهي

ويم کان اڳ نه ئي عورتن جي مناسب طبي پرگهور ٿئي ٿي، نه ئي کين ضروري معياري خوراڪ ڏني وڃي ٿي. ويم جي نازڪ مرحلي مان گذرڻ لاءِ کين سماجي، جذباتي ۽ جسماني مدد جي لازمي ضرورت هوندي آهي، اُها به کين نٿي ملي. انهن سيني سببن جي نتيجي ۾ گهٽ وزن وارا ٻار پيدا ٿين ٿا، جن جي حياتي خطري ۾ سان مڪاميل ٿئي ٿي انهيءَ ڳالهه جو انڪشاف سنڌ ۾ تازي ڪيل هڪ سروي دوران ٿيو، جيڪو گڏيل قومن جي ذيلي اداري يونيسيف ۽ سي آئي اي ٽي انٽرنيشنل، سنڌ جي ڪجهه ڪاتن جي سهڪار سان ڪيو ويو. هي عورتون پاڻ ۽ سندن ننڍڙا ٻار صرف انهيءَ سبب جي ڪري اڪيچار بيمارين ۽ ٻين پيچيدگين جا شڪار ٿين ٿا جو مائرن کي ويم کان اڳ ۽ انهيءَ وچ ۾ ضروري سهولتون مهيا نٿيون ڪيون وڃن. مائرن ۽ ٻارن جي زندگين کي ٿيندڙ خطرن جي ٻين سببن مان مناسب وقفي کان سواءِ ٻارن جي پيدائش ۽ عورتن جي پنتيپيل سماجي پس منظر به شامل آهي. سي آئي اي ٽي انٽرنيشنل جي ڊاڪٽر خالد عمر ٻڌايو ته جيڪي عورتون ڪنهن قسم جي جذباتي يا جسماني دٻاءُ جو شڪار هونديون آهن، تن جا ٻار وڌيڪ ڪمزور هوندا آهن ۽ انهن مان اڪثر ٽن سال جي ڄمار تائين پهچڻ کان اڳ ئي فوت ٿي وڃن ٿا.

هي سروي سنڌ جي 45 ڳوٺن ۽ شهرن ۾ ڪيو ويو، جنهن جو مقصد ٻار جي ڄمڻ کان اڳ سهولتن ۽ ننڍن ٻارن تي انهن جي اثرن بابت ڏٺائتو هيو. سروي جا ٻه مرحلا هيا، پهرئين مرحلي ۾ ڪٽنب جي ماڻهن جو انگ، سندن معاشي ۽ تعليمي حيثيت جو ڪاٿو ۽ انهيءَ ڳالهه جوتعين ڪرڻ هيو ته فيصلي ڪرڻ جي گڏيل عمل ۾ عورتن کي ڪيتري حدتائين شريڪ ڪري سگهجي ٿو. تنهن ڪري سنڌ حڪومت، يونيسيف ۽ سي آئي اي ٽي انٽرنيشنل انهيءَ سروي کي صرف ماءُ ۽ ٻار جي لاڳاپي تائين محدود نه رکيو پر معاشري ۾ ان جي عملي استعمال مان لاڀ پرائڻ جي به ڪوشش ڪئي وئي. گڏو گڏ اها به ڪوشش ڪئي وئي ته واسطيدار ماڻهن ۽ گروهن جو اعتماد حاصل ڪري حالتن ۽ روايتن ۾ ضروري تبديليون آنديون وڃن. اهڙيءَ ريت سس، پنجن سالن کان گهٽ عمر جي ماءُ پيءُ ۽ طبي سهولتون مهيا ڪرڻ وارن جي سهڪار سان کين اهو سمجهائڻ جي ڪوشش ڪئي وئي ته ويامل عورت جي غير مناسب پرگهور سان نه صرف

نئين چاول ۽ ٻار کي نقصان پهچندو آهي پر سڄي خاندان لاءِ مسئلا پيدا ٿي پوندا آهن. مختلف گروهن سان تعلق رکندڙ معاملن جي ذميوار ڪارڪن وٽ مصنوعي ڍانچا (Dumies) هيا، جن وسيلي ماڻهن کي عملي طورتي سمجهائڻ جي ڪوشش ڪئي وئي. انهن ڍانچن وسيلي اهڙين عورتن جي نشاندهي ڪئي وئي، جن کي ويمر دوران صحيح خوراڪ نہ ملي سگهي ۽ پوءِ انهن جي ڀيٽ اهڙين عورتن سان ڪئي وئي، جن کي صحيح خوراڪ ميسر هئي. اهڙيءَ ريت عورتن جي جذباتي فرق کي بہ واضح ڪيو ويو. ان جو مقصد اهو ٻڌرو ڪرڻو هيو تہ ڇوڪري کي لنوائڻ سان حقيقت ۾ ايندڙ نسلنجي صحت مند نشونما تي خراب اثر پوي ٿو ۽ ڪمزور ۽ غير صحت مند ٻار مختلف قسم جي بيمارين جو وڏي آسانيءَ سان ڪاچ ئي سگهن ٿا. ڪراچي ۽ لاڙڪاڻي سان تعلق رکندڙ ماءُ پيءُ جي وڏي انگ انهن ڳالهين کي ڌيان سان ٻڌو. اهو عجيب اتفاق آهي تہ پيءُ، سس ۽ ويمر دوران طبي سهولتون مهيا ڪندڙ ماڻهن جي رويي ۾ چٽو فرق نظر آيو، پر عورتون پاڻ بہ انهيءَ سلسلي ۾ مونجهاري جو شڪار هيون. هالا ويجهو نيو سعيدآباد جي رهواسڻ سڪينہ ڪان پڇيو ويو تہ هوءَ ڪيترا ٻار پيدا ڪرڻ جي خواهش مند آهي تہ هوءَ انهيءَ سوال جو جواب نہ ڏئي سگهي. پر ان جي سس مائي زليخا ٻڌايو تہ خاندان جي مرضي معاملن ۾ هوءَ پنهنجي نهن جو حق تسليم ڪرڻ تي راضي آهي.

انهي ڳوٺ جي رهواسي رئيس خدا يار جمال انهيءَ خيال کي رد ڪرڻ جي ڪوشش ڪئي تہ ڳوٺن جي عورتن کي مناسب طبي سهولتون مهيا ٿيون ڪيو وڃن، خاص طور تي ويمر دوران باقاعدي چيڪ اپ جي. هن چيو تہ حڪومت ويامل عورتن لاءِ الائونس ڏيڻ جو اعلان ڪيو هو ۽ حڪومت جي مقرر ڪيل طبي مرڪزن ۾ کين مکڻ مهيا ڪيو ويندو هو، پر هاڻي اهو سلسلو بند ٿي وڃڻ سان اهي عورتون انهن مرڪزن مان لاڀ نٿيون پرائي سگهن، پوءِ بہ ويمر دوران کين دوائن جي سهولت حاصل آهي. ڪراچي ۽ لاڙڪاڻيءَ جي پرسان رهندڙ ڳوٺن ۾ مردن ڪنهن رک رکاءَ ڪانسواءِ چيو تہ هو پنهنجين عورتن کي خانداني فيصلن ۾ صرف انهيءَ وقت شامل ڪري سگهن ٿا، جڏهن هو کين انهيءَ لائق سمجهن. بسون انهيءَ معاملي ۾ وڌيڪ ڪشاده دل نڪتيون پر انهن عورتن تي ٿيڻ وارن ظلمن تي پنهنجي پريشانيءَ جو اظهار ڪيو. مسمات رضيہ تہ ايئين بہ چيو تہ اهڙن مردن تي فوجي عدالتن ۾ مقدما هلايا وڃن جيڪي عورتن تي تشدد ڪن ٿا. لنگهہ (لاڙڪاڻي) جي مسمات بختاور چيو تہ ڏک جي ڳالهہ اها آهي تہ ويمر دوران سور جي حالت ۾ بہ عورتن کي طبي امداد حاصل ڪرڻ جي اجازت نٿي ڏني وڃي. پر هن ستت اهو بہ چيو تہ هاڻي اسان جي ڇوڪرين کي تعليم حاصل ڪرڻ جي اجازت ڏني وڃي ٿي. انهيءَ معاملي ۾ ٽيليويزن ۽ ريڊيو جي ڪري بہ، جيڪي هاڻي ڏورانهن علائقن ۾ بہ ٻڌاءِ ڏنا وڃن ٿا، عورتن بابت ماڻهن جي رويي ۾ فرق آيو آهي. ڪجهہ علائقن ۾ عورتون ڪٽنب جي آمدنيءَ ۾ واڌاري جو ڪارڻ بہ هونديون آهن، جنهن ڪري پڻ سندن بابت مردن جي رويي ۾ فرق آيو.

(روزنامہ ”جنگ“ ڪراچيءَ جي ٿورن سان)

ويم ۾ ٻورهارپ دوران مائرن کي مرڻ کان بچايو

هڪ شهريءَ جي حيثيت ۾ اوهان ڇا ڇا ڪري سگهو؟

پنهنجي پاڻ کي سُجاڻ ڪيو
هيٺ ڏنل ڳالهين بابت ٻين ۾ شعور پيدا ڪيو:

- سيني ٻورهارين عورتن ۾ پيچيدگيون پيدا ٿيڻ جو امڪان آهي.
- اهي پيچيدگيون ٻورهارپ يا ويم دوران ڪنهن به وقت ٿي سگهن ٿيون.
- ڪجھ علامتون اهڙو ظاهر ڪنديون آهن ته عورت کي هنگامي ويم جي سارسنڀال جي گهرج آهي.
- ورهاري عورت، پنهنجي ڪٽنب ۾ صحت جون خدمتون مهيا ڪندڙ ادارن ۾ ماڻهن جي خصوصي ڌيان ۾ سلوڪ جي لائق آهي. ويم کان اڳ ۾ ويم کان پوءِ سارسنڀال ويم ۾ مدد ڪرڻ واري تربيت يافته ڪارڪن ۾ سڀ کان وڌيڪ هنگامي ويم ۾ سارسنڀال سبب عورت ڪيمرڻ جي امڪان کان گهٽي حد تائين بچائي سگهجي ٿو يا گهٽ ڪري سگهجي ٿو.

هنگامي صورتحال کي منهن ڏيڻ لاءِ اڳواٽ منصوبه بندي ڪرڻ ضروري آهي.

معاشري جي فردن جو سهڪار ۾ حمايت ۾ هنگامي سارسنڀال مهيا ڪرڻ جي سهولتن کي بهتر بنائي صورتحال کي تبديل ڪري سگهجي ٿو.

معاشري ۾ عورتن جي حيثيت ۾ انهن جي وقار ۾ اضافو ڪرڻ لاءِ ضروري آهي ته هر فرد پنهنجو ڪردار ادا ڪري.

هاڻي کان ئي عمل ڪيو

پاڪستان نيشنل فورم آن ويمنز هيلٿ

ٻارن کي خطرناڪ بيمارين کان بچايو

پوليو: ڏهه سال اڳ پوليو وائرس جي حملي جي نتيجي ۾ پنجن لکن کان به وڌيڪ ٻار معذور ٿي ويندا هئا. هاڻي پوليو جا ڦڙا سڄي دنيا ۾ ٻارن کي پهچائڻ جي ڪري معذور ٻارن جو انگ هڪ لک وڃي بچيو آهي. اولهه وارن ملڪن ۾ پوليو جا ڪيس بلڪل ختم ٿي ويا آهن. پر ايشيا ۽ آفريقا کنڊ جي ملڪن ۾ اڄ به معصوم ٻار پوليو وگهي معذور ٿيا رهن ٿا خاص ڪري هندستان ۽ چين ۾ پاڪستان ۾ شروع ڪيل پوليو مهم جي نتيجي ۾ اميد آهي ته پوليو جي مرض جو خاتمو اچي ويندو.

نمونيا: يونيسيف جي اداري پنهنجي هڪ سروي رپورٽ ۾ ڄاڻايو آهي ته اسرندڙ ملڪن جي ٻارن ۾ ساهه جون بيماريون ايترو ته عام ٿي ويون آهن جو بيمار ٿيندڙ ٻارن جي ٽوٽل انگ جو چوٿون حصو ٻار رڳو هن بيماريءَ جو شڪار ٿيندا آهن.

ساهه جي بيمارين جي شڪار ٻارن مان ٻه يا ٽي سيڪڙو ٻارن کي نمونيا جي بيماري هوندي آهي. جيڪڏهن انهن ٻارن کي مناسب علاج جون سهوليتون فراهم نه ڪيون وڃن ته اهڙن ٻارن مان ڏهن کان ويهه سيڪڙو ٻار ٽورن ڏينهن اندر موت جي ور چڙهي سگهن ٿا.

هر سال اٽڪل 35 لک ٻار اهڙيءَ طرح نمونيا وگهي مري وڃن ٿا. حالانڪ ان جو علاج سستو ۽ آسان آهي پر اصل مسئلو اهو آهي ته بيمار ٻارن کي وقت سر دوا ڏني وڃي ۽ سندن صحيح نموني پرگهور لڌي وڃي.

برازيل ۽ پيرو ۾ ڪيل تحقيق مان ثابت ٿيو آهي ته ڏهي جو کير پيئندڙ ٻارن ۾ نمونيا بيماريءَ جو شڪار ٿيڻ جا ٽي کان پنج سيڪڙو وڌيڪ امڪان ٿين ٿا. جن ٻارن جو پيدائش وقت وزن گهٽ ٿئي ٿو يا کين مناسب کاڌ خوراڪ نه ٿي ملي ته اهڙن ٻارن کي به نمونيا جي بيماري ٿي سگهي ٿي. سگريٽ يا ٽرئفڪ جي دونهين ۽ وٽامن اي جي گهٽ هئڻ سان به ساهه جي بيمارين جو امڪان وڌي وڃي ٿو.

دست: ڏهه سال اڳ دنيا ۾ هر سال چاليهه لک ٻار دستن وگهي مري ويندا هئا. موت جو سبب سندن جسم ۾ پاڻيءَ جي سخت گهٽتائي اچي وڃڻ ٿيو وڃي ٿو. يونيسيف جي ڪوشش سان "نمڪول" جو استعمال عام ٿيڻ ڪري هاڻي هر سال ڏهه لک ٻار موت جي ور چڙهڻ کان بچي ويندا آهن. دستن جو وڏو سبب خراب ۽ اڻ صاف ٿيل بوتل سان کير پيارڻ آهي. ماءُ جو کير پيئندڙ ٻار قدرتي طور دستن جي بيماريءَ کان محفوظ رهندا آهن. پر ٻار جي صحت لاءِ اهو ضروري آهي ته ماءُ کي صفائي سٿرائي جي اصولن خاص ڪري کاڌ خوراڪ ۽ پاڻيءَ کي صاف رکڻ جي طريقن ۽ هٿ ڌوئڻ جي اهميت بابت چڱيءَ طرح آگاهه ڪيو وڃي. □

فِس ٹيولا

شير شاهه سيد

سنڌي ڇوڪريون ڪڏهن به منهنجو ڌيان ڇڪرائي نه سگهيون آهن. مونکي هو سهڻيون لڳنديون ئي نه هيون. سچ ته اهو آهي ته ڪيتري عرصي تائين آءٌ سمجهندو رهيس ته منجهن ضرور ڪا خرابي آهي. منجهن ڪو جسماني نقص آهي يا وري هو اٿپوريون آهن. مون ڪڏهن به ڪين مڪمل يا سهڻو نه سمجهيو. شايد ان جو سبب اهو هجي ته سنڌ جي سمورن وڏن نندن سياستدانن، پيرن، وڏيرن ايستائين جو قومپرستن به ڪانه ڪا غير سنڌياڻي ضرور ساهيڙي ڪئي آهي. ايستائين جو منهنجي پڙهيل ڳڙهيل سنڌي دوستن مان به گهڻن جون زالون سنڌياڻيون ناهن.

پر جڏهن موران کي ڏٺم ته دنگ رهجي ويس. هوءَ هئي به اهڙي، ايتري سهڻي عورت! لفظ ”سهڻي“ سندس سندرتا جي مڪمل تشبيهه ٿي ئي نٿي سگهي. منهنجي نظرن آڏو ڪلاڊ يا شيفرڊ، نومي ڪيمبل، جيري هل، ياسمين غوري ۽ ماڌوري ڊڪشت هڪ ئي پوپٽ لڳي ويون پر اجرڪ ۾ ويڙهيل اها ڏکڻي ڇوڪري سڀني کان مختلف هئي، ٺمر گهٽي مختلف. آءٌ پنڌ پهڻ ٿي ڪيس ڏسندو رهيس. ڏکڻي قد مٿان سنهڙي ڳچي، ان جي پوپان وڏل مٿي ۽ گهاٽن وارن سان ڳنڍ ڇهري ۾ هڪ عجيب قسم جو جادو هو. عنڪائي رنگ ۽ گهرين ڪارن نيڻن

سنڌس وقت سر علاج نه ٿيو، بيماريءَ سڀ سيني کيس جهڙي ڏنو.... هوءَ هاءِ ڪلاس ونشيا ٻنجي وئي.

واري ان ڇوڪريءَ ۾ هڪ عجيب ڪشش هئي. هوءَ ٺٽي کان آئي هئي.

ٺٽي شهر کان 16 ميل پري سنڌن ڳوٺ هو، جتي جنم جنم کان سنڌس ڪٽنب ٺانيڪو هو. 1947ع ۾ جڏهن پاڪستان ٺهيو هو ته سنڌس ماءُ اتي ئي ڄائي هئي. سنڌس ماءُ کيس انيڪ ڀيرا ٻڌايو هو ته جڏهن هوءَ ڄائي ته موران جي ناني‌ءَ پساهه ڏنا هئا. انهيءَ ويم دوران ايترو رت وهيو هو جو ڳوٺ جي دائيءَ کي اها ڳالهه ورهين تائين ياد هئي. سنڌس ماءُ ٿڃ لاءِ ڏانهينڊي رهي ۽ ناني آهستي آهستي رت ڳاڙيندي وڃي ڏٿيءَ در پرتي. سنڌس ماءُ انهيءَ اڻ ڏٺل مٺل مائي کي وساري نه سگهي هئي. پوءِ سنڌس ته وهانءُ ٿي ويو ۽ 1965ع واري جنگ کان ترت پوءِ موران ڄائي. سنڌس پيءُ کيس ٺٽي جي اسپتال وٺي ويو، جتي کيس هر هر دورا ٿي پيا. هوءَ پنج ڏينهن بيهوش ٿي رهي ۽ ان دوران لاڻي ڪيترا ڀيرا مئي هئي.

ڳوٺ اچڻ کان پوءِ پيءُ ٻڌايو هنس ته ڪيترن ڏينهن تائين هوءَ ناچاڪ هئي، پوءِ آهستي آهستي وقت گذرڻ سان ڪُڏ ٺيڪ ٿي وئي. موران کان سواءِ سنڌن ڪو ٻيو ٻار ڄميو ئي نه هو. ڊاڪٽرن ٻڌايو هو ته موران جي ڄمڻ کان پوءِ سنڌس ٻچيدانيءَ ۾ ڪا خرابي ٿي پئي هئي. سنڌس پيءُ ٻي شادي ڪري ورتي.

موران جي شادي بخش علي سان ٿي. هو به موران وانگر سهڻو جوان هو، ڳوٺ جي ٺلهاڻ ماحول ۾ جتي ٻارڙي ۾ ڪم ڪري سنڌس هٿ ڪمائي سگهارو هو. ديوانن جيان چاهيندو هو موران کي ۽ چاهي ۾ ڪٿي نه هوءَ هئي ۾ ته لهڙي. چاهڻ ته چا پوچڻ لائق، کيس مائي هو مست ٿي ويو، جڻ

زندگيءَ کي ڪو ڏک ملي ويو هجيس، هوءَ به بخش علي جهڙو ڪالاڻ ملڻ تي خوشين سان ٽمٽار هئي. هن پنهنجي گهر وارن سرهو ٿيسي موران جي ماءُ به ورهين کان پوءِ ٺري پئي هئي. زندگي سنڌرتا سان پرکل هئي، ڳوٺاڻي جيوت جي سمورين ڏکيائين مجبورين، نامحرومين هوندي به ٻاڪ جيئڻ جو ٺئون حوصلو ڏيندي ڦٽندي هئي ۽ سانجهي ان اميد سان لهندي هئي ته سڀاڻي ٿئين سر سج چمڪندو آهي، ڏينهن ٺيڪ آهي.

جيئڻ ٿي موران ڳوڙهاري ٿي، ان ننڍڙي ڪٽنب اٺين جولان اچوءِ جڻ هزارين سالن جي اوسيئڙي ڪانپوءِ ڪنهن ڳوٺ ۾ بجلي اچڻ تي ٿيندو آهي... بخش علي ۽ موران گڏجي ڪيترائي سپنا ڏٺا هئا. آئيندي کي ڏور تائين ڏٺو هو، ڪڪ ۾ پلجندڙ انهيءَ ننڍڙي جيو بابت ته جاڻ ڇا ڇا سوچيو هئائون. زندگي سهڻي هئي، سنڌر هئي، ٻاڪ ٿئي جي ماڪ جيان اجري اُجري، ڪر موڙي اَسنڌر سمورين ڪنامتائن سان گهٽ اجهاڳ...

موران جي ماءُ کيس ٺٽي جي اسپتال وٺي وڃڻ ٿي چاهيو، کيس پنهنجي ماءُ جي مرڻ جي پيڙا ياد هئي، جنهن بابت کيس ٻڌايو ويو هو ته ڪيئن رت وهائيندي کيس روئيندو ڇڏي وئي هئي. کيس موران جو ڄمڻ ياد هو. هن ٺٽي چاهيو ته موران سان به ائين ئي ٿئي، سنڌس زندگيءَ ۾ موران کان سواءِ ٻيو هو ئي ڇا. مڙس جي ٻي شادي ڪرڻ کان پوءِ هوءَ سنڌس ٻهاني ٿي ته جيون گهاريندي آئي هئي.

پر دائي خديجا جو خيال هو ته موران جو سڀ ڪجهه ٺيڪ ٿي ويندو ۽ موران جو ساهرائو ڪٽنب ته جڻ خديجا جو مريد هو. ڪيئن پڪ هئي ته موران شهر وئي ته

سندس آپريشن ڪيو ويندو. موران ته آپريشن نٿي ڪرائڻ چاهيو. ڪيترين ئي مائون ٺٽي جي اسپتال ۾ آپريشن هلندي يا ان کان پوءِ گذاري ويون هيون. سرهائي پري ان گهر ۾ ٻار ڄمڻ جا ڏينهن ويجها ايندي، ڪنهن انڄاتل ڏپ جا پاڇولا به الائي ڇو ڇانئجڻ ٿي لڳا.

پوءِ ٿيو اهو جو موران جي ماءُ جي ڪوشش جي باوجود جڏهن موران کي سور پوڻ شروع ٿيا ته دائي خديجه جي ڳالهه ئي مڃي وئي. ٻه ڏينهن تائين هوءَ سور وڳهي داٻهيندي رهي ۽ دائي اهو ئي چوندي رهي ته بس هاڻ ٻار ٿيڻ وارو آهي، بس اڄهو سو آيو. پر ٻار نه ڄائو. هوءَ ڦٿڪندي رهي، سڏڪندي رهي ۽ سندس ماءُ گهر جي ٻاهران سڏڪندي بخش علي سان جهيڙيندي رهي.

جڏهن پاڪستان ٺهيو ته سندس ماءُ مري وئي. 1965ع واري جنگ کان پوءِ موران ڄاڻس ته هوءَ ڀاڻ مرندي مرندي بچي هئي. سند تي پئي ۽ ائين ٿي لڳو ته ڄڻ سندس ڌيءُ به نه بچندي. ڪيس پنهنجي پيڙا ته ياد به نه هئي. ڪيس ائين لڳو هو ڄڻ زندگي ڏک جي اڻڪ داڻهن آهي. جڏهن سيني کي ڀڪ تي وئي ته موران مري ويندي ته ڪيس موهن جي دڙي واري دور جي ڍڳي گاڏي تي وجهي آهستي آهستي لوڏا کائيندي ڇهن ڪلاڪن ۾ هو ٺٽي جي سول اسپتال پهتا. ٻنپهرن جو ٻارهين وڳي پٿرن جي اها عمارت ڏور کان ڏسندي ئي منجهن اميد نئين سر ڪر کڻڻ لڳي. ڪو آسرو ٿيڻ لڳو، ڄڻ اميدن جا انيڪ ڏيئا ٻري پيا هئا. اسپتال پهچي بخش علي ۽ موران جي ماءُ ڪيس پنهنجي هنج ۾ کڻي وارڊ ۾ پهچايو. اتي ڪو ڊاڪٽر نه هو. ان گند ڀريل ڪمري ۾ ٽنل ڇڻ بستري جيان ميزن تي عورتون ويڙهيل سيڙهل پيون هيون.

ٻئي ڪمري ۾ فرش تي ليٽيل عورتون نه ڄاڻ ڪنهن جو انتظار ڪري رهيون هيون. ڊاڪٽرياڻي صبح جو اٺين هئي ۽ ٻارهين وڳي ايمبولينس ۾ ويهي هلي وئي هئي. موران کي ڇڪاسيندڙ پوڙهي نرس موران جي ماءُ کي سمجهايو ته ڪين ڪراچي وٺڻ گهرجي. ڇاڪاڻ جو ماني جو آپريشن ٿيندو. آپريشن ڪندڙ ڊاڪٽرياڻي اچي به وئي ته بيهوشيءَ وارو ڊاڪٽر ناهي ۽ گذريل هڪ هفتي کان آڪسيجن به ختم ٿيل آهي. ان اسپتال ۾ هو به چار انگريزن جي ٺهرايل پٿر جي عمارت، جيڪڏهن سرڪاري عملدارن جو وس پڄي ها ته هو ان جا پٿر به کڻي پنهنجي گهرن ۾ هڻن ها ۽ وڪڻن ها. اها اسپتال ٿوروئي هئي، بس ڪجهه ماڻهن جي "گذر سفر" جو ذريعو هئي. هزارين سال پراڻي ٺٽي شهر ۾ هزارين سالن کان ڌرتيءَ تي وسندڙن سان جيڪي ڪجهه ٿيندو پئي آيو سو اڄ به جاري هو. علائقي جي ميمبرن ۽ عملدارن جا اُهي مسئلا آهن ئي ڪونه، جيڪي موران ۽ سندس ماءُ جا هئا.

موران جي ماءُ کي ائين ٿي لڳو ته ڄڻ باقي زندگي موران کان سواءِ گذارڻي پوندس. سندس دل کي جهجهي اچي وئي، پيڙا جي پڙلاءُ ۾ ونجي وئي. وسيع نيري آڪاش ڏانهن ڏسندي سندس نيڻ وسڻ لڳا. آزيون نيازيون ڪندي دعائون پڙهڻ لڳي. قلندر جو واسطو وڌائين، ٺٽي جي مزارن جو قسم ڏنائين. انهن پيرن ۽ شاهن کي سارڻائين جن جي پيرن تي ڳوٺ واسي متو ٽيڪيندا رهيا هئا، جن جي چوڻ تي ووٽ ڏيندا هئا ۽ جن جي اک چنيڻ تي سر گهوريندا هئا. آسمان کان زمين تائين، سيوهڻ کان ٺٽي جي درگاهن تائين سانت هئي، بيوسي هئي ۽ زندگي هڪ اهڙو سفر هئي جيڪا ختم ٿيڻ کان اڳ گهاو پويان گهاو ڏئي رهي هئي.

منگي ٽرانسپورٽ جي بس وسيلي ٽرڪندڙ موران پنهنجو سفر شروع ڪيو.

گجو، گهارو، ڏابيجي، پپري، اسٽيل مل، لانڍي، ملير، ڊالميا، سبزي منڊي، ٽين هٽي، لسٻيلو ۽ گارڊن کان ٽينڊي پيهه ۾ ڦاسندي، لوڏا کائيندي موران جيان ئي ٽرڦندي بس لي مارڪيٽ پهتي. اڌ مٿل موران کي ٽيڪسيءَ ۾ وجهي لڏ سول اسپتال پهتي.

ڊاڪٽر ڏٺو ۽ کيس آپريشن ٿيٽر وٺي ويا. بخش علي رت ڏنو، هيٺان ميڊيڪل اسٽور کان ڊوڙي ڊوڙي دوائون وٺي آيو، بيهوشيءَ جي دوا، اينٽي بايوٽڪ، پيشاب جي نلڪي، پيشاب جي ٿيلهي، ڏوڪڙ آهستي آهستي ختم ٿيڻ لڳا. بخش علي جو چهرو لهندو ويو ۽ موران جي ماءُ جي نيڻن مان ڳوڙها سڪڻ لڳا. زندگي رڃ جيان خشڪ ۽ هئي ۽ ويران ۽.

مٿل ڏيءُ جائي هئي. موران جي ماءُ سوچيو ڇڱو ٿيو جو مري وئي. ڏيءُ لاءِ سنڌ ۾ رکيو ئي ڇا هو. کيس ته رڳو موران جو فڪر هو. آپريشن ٿيٽر مان نڪتي ته ڄڻ مٿل هجي. سنڌس وات، هٿن، پيٽ ۽ نه ڄاڻ ڪٿي ڪٿي ٽيوب لڳل هئا. رت وهيو پئي. رت چڙهيو پئي. دير تائين سنڌس سڪل نڙيءَ ۾ ڄڻ ساهه ٻاٽڪيو رهيو.

ٻن ڏينهن کان پوءِ موران کي هوش آيو. بخار وکهي تپيل چهرو ۽ جسم، هن آهستي آهستي اکيون کوليون. سنڌس ماءُ کي ائين لڳو ته ڄڻ هن پاڻ اکيون کوليون هجن. ڄڻ دنيا ٻيهر پاڻ مرادو وجود ۾ اچي وئي آهي. ڪائنات نرت ۾ هئي ۽ سنڌ ماروئڙن وسڪاري سان جل ٿل ٿي ويا هجن.

موران کي ڏهه ڏينهن اسپتال ۾ رهڻو پيو. ڏهين ڏينهن جڏهن ڊاڪٽرن پيشاب جي نالي هٽائي ته پيشاب وهڻ لڳو. هوءَ پيشاب روڪي نه پئي سگهي. هو ليٽيل هجي يا ويٺل، ويٺل هجي يا هلندي هجي، پيشاب آهستي آهستي وهندو ٿي رهيس.

ڊاڪٽرن چڪاسيو ۽ چيائون ته موران کي ڏهن هفتن کانپوءِ ٻيهر اٿڻو پوندو. ان وقت سنڌس آپريشن ڪيو ويندو، جنهن سان پيشاب رڪجي ويندو.

جنهن ڏينهن مون کيس پهريون ڀيرو ڏٺو ته هوءَ ڊاڪٽر جي هدايت موجب پهرين آپريشن جي ڏهن ڏينهن کان پوءِ منهنجي ڪلينڪ آئي هئي. سنڌس ماءُ ۽ بخش علي گڏ هئس. سنڌس ڌاڻيل چهرو، ڏکهن ڇپرن سان وڏا ڪارا نيڻ، سنڌس ڏکهي ڳچي ۽ گهاٽن وارن سان پريل سڌو ۽ ويٺل مٿو. هوءَ پنهنجي سموري سونهن وسيلي سنڌياڻين بابت منهنجي ذهن ۾ واسو ڪيل خيال کي ڪڏي چڪي هئي. کيس فسٽيولا ٿي پيو هو. سنڌس مڙس کي ٻڌايم ته کيس پيشاب جي ٿيلهي ۽ ٻچيدانيءَ وچ ۾ سوراخ ٿي پيو آهي. اهڙا ڪيترائي مريض ڏٺا هئم. جڏهن ٻار ڄمڻ ۾ دير ڪندو آهي ۽ ان جو مٿو ڪنهن سبب ڦاسي پوندو آهي ته مٿي جي دٻاءَ سان پيشاب جي ٿيلهي ۽ ٻچيدانيءَ جي لنگهه جي وچ ۾ سوراخ ٿي پوندو آهي. پوءِ پيشاب بيهندو ناهي، جيترو به پيشاب ايندو آهي، سو ان سوراخ مان ٽمندو رهندو آهي. موران جو فسٽيولا تمام گهڻو وڏو هو.

کيس اسپتال ۾ داخل ڪيم. سنڌس پهريون آپريشن ناڪام ٿي ويو هو. هوءَ ڏهه ڏينهن اسپتال ۾ رهي واپس نٽي هلي وئي. سوراخ ايترو وڏو هو جو سمورين ڪوششن جي باوجود مڪمل طور تي بند نه ٿي سگهيو. کيس ٻيهر ڇهن هفتن کان پوءِ گهرايم.

ڇهن هفتن کانپوءِ موران پنهنجي ماءُ سان گڏ ٻيهر آئي. ساڳيو اداس پرامید لڳايل چهرو. موران جي ماءُ ٻڌايو ته، بخش علي موران کي ڇڏي ڏنو آهي. ڳوٺ ۾ ڪوبه ساڻس نٿو ملي، هن مان هر وقت بو ٿي اچي. هوءَ منهنجي پيرن تي ڪري پئي ۽ منٿ ميڙ ڪندي چوڻ لڳي: "ڊاڪٽر

صاحب! منهنجي ڌيءُ چاڪ ڪري ڏي، منهنجو ته پيو اوهي واهي به ناهي.“ سندس پدل ٻانهن کي پنهنجي هٿن ۾ جهلندي تنل قتل سنديءَ ۾ چيم: ”ڪوشش ڪندس، ضرور ڪوشش ڪندس.“

پنهنجا ڪنبندڙ هٿ انتهائي ٻاپوهه مان منهنجي مٿي تي رکيائين. ائين لڳم ته، ڄڻ اهي موران جي ماءُ جا نه پر منهنجي پنهنجي ماءُ جا هٿ هجن. پيار سان تمنار، جذبن سان اوتيل پر آءٌ ڪجهه به نه ڪري سگهيس، خواهشن جي باوجود. چار ڪلاڪ مٿو کپائڻ جي باوجود پيو آپريشن به ناڪام ٿيو. آءٌ موران جي ماءُ سان نظر ملائي نه سگهيس.

ان ڪانپوءِ تمام گهٽ ڏينهن کان پوءِ آئي. سندس ماءُ به ساڻس گڏ هئي. ڪيس وارڊ ۾ داخل ڪرائي ٻن ڏينهن کان پوءِ هوءَ موٽي وئي. مون موران جو هڪ پيو آپريشن ڪرڻ جو فيصلو ڪيو. هڪ سرجن دوست سان گڏجي پيشاب جي هڪ نئين ٿيلهي ٺاهڻ جي ڪوشش ڪئي هئم. پهريان پنج ڏينهن ته پيشاب اچڻ بند ٿي ويو. اسين سڀ خوش هئاسين، تمام گهڻا پراميد پر ڇهن ڏينهن پيهر پيشاب چالو ٿي ويو. هوءَ تمام گهڻي پريشان هئي، بلڪل چريئي وانگر، ڪڏهن ٽهڪ ٿي ڏنائين، ته ڪيڏي مهل رُني ٿي. نه ڪو سوال نه ڪو جواب. ڪيڏي مهل ڪجهه ڳالهائين ته ڪيڏي مهل لنگهڻ. ڪيس چتائي پيو ڏسندو هئس ۽ سندس ماءُ جو پند پهڻ ٿيل چهرو اکين سامهون اچي ويندو هئم. ڪاش! ڪجهه ڪري سگهان ها! ڪاش......

انگلستان ۾ ورهين تائين ڪم ڪندو رهيس، نه ڄاڻ ڇا ڇا سکندو رهيس، ڪينسر جو علاج، سنڌپٽي جو علاج، ٽيسٽ ٽيوب بيبي، اتي مون هزارين عورتون ڏٺيون، پر ڪنهن کي به فس ٽيولا نه هو. ڪراچي موٽي آيس پر هر

ڪجهه ڏينهن ڪانپوءِ ڪا نه ڪا عورت فس ٽيولا سان ايندي هئي. پوءِ آهستي آهستي فس ٽيولا ٺيڪ ڪرڻ ۾ لڳي ويس ۽ باقي شيون وسرنديون ويون، پر موران جو فس ٽيولا ايترو وڏو هو جو سمورين ڪوششن جي باوجود آءٌ هارائي ويس.

ٽوررٽن ڏينهن کان پوءِ اسان ڪيس دماغي مرضن جي وارڊ اماڻيو. مون کي پتو پيو هو ته دوائن جو مٿس ڪو اثر نه ٿيو هو. جنهن ڪانپوءِ ڪيس بجليءَ جا جهٽڪا ڏنا ويا. هوءَ ڳالهائڻ لڳي هئي، سندس ماءُ به ساڻس گڏ هئي، پر موران پنهنجي ماءُ سان ڳالهائيندي گهٽ ۽ جهيڙيندي وڌيڪ هئي. ڳوٺ موران کي رد ڪري ڇڏيو هو. موران جو پيءُ، مڙس، ساهرا سيئي سمجهندا هئا ته مٿس ڪنهن ڀوت جو واسو آهي. ڳوٺ جي ملان به اهو ئي چيو ته، جنهن ڇوڪريءَ جو پيشاب وهندو رهي، سا ناپاڪ ٿيندي آهي ۽ ناپاڪن جو تعلق رڳو شيطان سان ئي ٿي سگهي ٿو.

موران کي پنهنجي مڙس جو ڏک هو، جنهن پريت جا واعدا وساري ڇڏيا هئا ۽ ڪيل قول نه پاريا هئا. پيشاب وهڻ ۾ سندس ته ڪو ڏوهه نه هو. اهو ته ڄمندڙ ٻار جي ڪري ٿيو هو، جيڪو سندس مڙس جو ئي هو. سندس پيار جو يادگار، سندس سرهاڻن ۽ اڪيلائپ ۾ گهاريل گهڙين جي سوکڙي. ڪيس پنهنجي اڻپوري صبح کان آهستي آهستي نفرت ٿيڻ لڳي هئي. ڪيس سيني رد ڪري ڇڏيو هو. موران ڪنهن کي به رد نه پئي ڪري سگهي. هوءَ ته رڳو پنهنجي ماءُ کي ئي رد ڪري پئي سگهي. نه ڄاڻ ڇو ڪيس پنهنجي ماءُ سان نفرت ٿي پئي هئي.

هڪ ڏينهن آءٌ سندس ماءُ سان گڏجي ڪيس دماغي مرضن واري وارڊ ۾ ڏسڻ ويس. هوءَ وارڊ جي چوڪيدارن سان گڏ ويٺي هئي. عجيب قسم جو هڪ ٻيو همراه به اتي ويٺو هو. انهن ماڻهن مان ئي هڪ

جن کي سول اسپتال ۾ ڏسي منهنجا وار ڪانڊارجي ويندا هئا. اهي ماڻهو چئني پاسي گهمندا رهندا آهن. ڪڏهن دوائن جي بهاني، ڪڏهن رت بهاني ته ڪڏهن ڪنهن ٻئي شيءِ جي بهاني. هو مريضن جي ڏيئرن، زالن، ڀينرن ۽ ايستائين جو مريضن سان به اهو ڪجهه ڪندا هئا، جيڪو رڳو ڪهاڻين ۾ پڙهيو هو. نه ڄاڻ ڪيترن معصومن کي لوٽيو آهي انهن. اسان ٻنهي کي ڏسي هو تڪڙيون وکون کڻي هليا ويا. موران سدائين جيان سهمي پئي لڳي. هن پشيماني ڀريل مرڪ سان مون ڏانهن نهاريو ۽ پنهنجي ماءُ تي هرو ڀرو ڪاوڙجڻ لڳي. ٿوري دير کان پوءِ اءُ موٽي آيس.

ٻن ڏينهن کان پوءِ صبح سان اچا پنهنجي ڪمري ۾ پهتو ئي مس هئس، جو موران جي ماءُ روئيندي آئي: "ڊاڪٽر! هوءَ هلي وئي. الائي ڪيڏانهن وئي؟" ڪاله منجهند کانپوءِ موران وارڊ مان گم هئي. منهنجي ڪمري جي بينچ تي ويٺل اها ٻي واهرو پوڙهي ويڻ ڪيئي رهي هئي: "هوءَ مري ڇو نه وئي. مون کي ڇڏي ڪيڏانهن وئي، موران موران....."

اءُ سوچيندو رهيس، ٿٽي کان پرڀرو ڳوٺ، ٿٽي جي اسپتال، هار ڇتيندڙ مائي ۽ سنڌ جا وڏيرا، جاگيردار، پير، فقير، پاڪستان جا سرمائيدار، چوڌري، مولوي، امير ۽ شاهوڪار جيڪي پنهنجي ٻارن جا ٽانسلز ڪڍرائڻ لاءِ به امريڪا ويندا آهن، جيڪي پنهنجي ٻارن جي آپريشن لاءِ لنڊن ويندا آهن، لکين ڊالر ۽ لکين پائونڊ ۽ ٿٽي جي اسپتال، جتي نه ڊاڪٽر آهي، نه نرس، آڪسيجن آهي نه پاڻي.... موران آهي، موران جي ماءُ آهي، پيڙا ڀري حياتي آهي ۽ فس ٽيولا آهي.

ٻن ڏينهن تائين سندس ماءُ چرين جيان ڦرندي رهي. ٻارن جيان روئندي رهي، ڪوشش جي باوجود موران جي ڪو پتو نه لڳو. پوءِ هوءَ واپس ٿٽي هلي وئي.

ڪيترن ئي مهينن کان پوءِ ڪلفٽن ۾ آغا سپر مارڪيٽ اڳيان پنهنجي گاڏيءَ کي ٽيڪ ڏئي پنهنجي دوست، امجد جو انتظار ڪري رهيو هئس، جو منهنجي اڳيان هڪ وڏي شاهي گاڏي اچي بيٺي. ان مان هڪ ميرو ۽ بدصورت عرب ٽهڪ ڏيندي لٿو ۽ آغا سپرمارڪيٽ ڏانهن ويو. دروازو کلندي ئي تيز خوشبو جو ڀڙڪو محسوس ڪيم. اندر موران ويٺل هئي. مون کي ڏسي گاڏيءَ مان لهي آئي. ساڳي سهڻي ڇوڪري، ساڳي رنگ روپ واري، ساڳيو چهرو، ساڳيون اکيون، ساڳي معصوم صورت، سونهن جي مڪمل مورت، ڪلاڊيا شيفرڊ جهڙو انداز، ياسمين غوريءَ جهڙا ڪارا ۽ گهرا نيڻ، نومي ڪيمبل جيان ٽڙندڙ ڊگهو قد، جيري هل جهڙي ڊگهي ڳچي ۽ ماڌوري ڊڪشٽ جهڙا جانيتا قدم. ڄڻ پارٽ ٽائيم جو نوٽ هجي.

هوءَ هلڪو مرڪي، منهنجي ڀرسان اچي عجيب انداز ۾ چوڻ لڳي: "امان ڳوٺ هلي وئي، مون وٽ ڪجهه به هو، هن لاءِ رڳو پيشاب ئي پيشاب هو. ان پيشاب کي لڪائڻ لاءِ پنهنجو پاڻ کي خوشبو ۾ اوتي ڇڏيو اٿم." هن پنهنجي گهرن ڇپرن وارا نيڻ کڻندي سرپائن ۾ چيو. "اءُ وڃڻا ٻڌجي وئي آهيان." ان کان اڳ جو اءُ ڪجهه چوان، ساڳيو ڪوجهو عرب موٽي آيو ۽ هوءَ ساڻس گاڏيءَ ۾ ويهي رواني ٿي وئي.

مون اکيون پوري ڇڏيون. ائين لڳم ته ڄڻ مٿي تمام گهڻو مٿي هڪ وڏو شاهي فس ٽيولا آهي، جتان موران جو پيشاب وهندو پيو اچي. منهنجي سامهون سنڌ جا، پنجاب جا، پاڪستان جا چانڊيا، ٻگهيا، ٻنا، ٽالپر، جوڻيجا، شاهه، پير، لغاري، مزاري، سومرا، چوڌري، پنهنجي وڏين وڏين پڳن سان بيٺا آهن، جن کي پسائيندو، اهو پيشاب سندن پيشاني ۽ چهرن تان ڳڙندو، ٽپ ٽپ ڪندو سنڌ جي ڌرتيءَ ۾ جذب ٿي رهيو آهي. □

جيري جي سُور قسم بي
(Hepatitis-B)
بابت ڪجھ حقيقتون

1ـ هيپاٽائٽس ”بي“ هڪ هاڃيڪار مرض آهي، جيڪو هڪ خطرناڪ وائرس (HBV) سبب ٿيندو آهي.

2ـ سڄي دنيا ۾ اٽڪل 2 ارب (2000 million) ماڻهو انهيءَ جو شڪار آهن.

3ـ ايڊز جي مقابلي ۾ هي 100 ڀيرا وڌيڪ وچڙندڙ (Infection) بيماري آهي.

4ـ هيپاٽائٽس بيءَ جي ڪري سڄي دنيا ۾ هر سال ڏهن کان ويهن لکن تائين ماڻهو موت جو کاڄ ٿي وڃن ٿا.

5ـ هيءُ مرض جيوڙن هاٺي رت، ڳوڙهن، پگهر ۽ جسم جي ٻين پاڻياٺن ذريعي وسيلي منتقل ٿيندو آهي.

6ـ پاڪستان ۾ هر ڏهن مان هڪ شخص ۾ هيپاٽائٽس بي جو بيماري پکڙيندڙ جزو (Carrier) آهي، يعني پاڻ ظاهر ظهور صحت مند نظر ايندو آهي، پر بيماريءَ جا جيوڙا ٻين تائين پهچائي سگهي ٿو.

7ـ پاڪستان ۾ جيري جي ڪينسر ۾ مبتلا 62 سيڪڙو مريضن ۾ انهيءَ مرض جو اصل سبب هيپاٽائٽس بي آهي.

8ـ پراڻي (Chronic) هيپاٽائٽس بي جي مريض يا ان جي بيماري پکڙيندڙ جزي (Carrier) رکندڙ شخص جو اڃا تائين ڪوبه علاج دريافت نه ٿيو آهي.

9ـ هيپاٽائٽس بي کان بچاءُ صرف حفاظتي ٽڪن (Vaccination) وسيلي ئي ممڪن آهي.

پنهنجي پاڻ کي ۽ پنهنجن ٻارن کي هيپاٽائٽس بي کان محفوظ ڪرڻ لاءِ حفاظتي ٽُڪا لڳرايو

پاڪستان ميڊيڪل ايسوسيئيشن پاران عام ڀلائيءَ جو پيغام

ٻه ڪهاڻيون

سهيڙيندڙ: ملڪا افروز

اڻپوري خوشي

انجمن آرا منهنجي سؤٽ ني نه پر گهري ۽ ويجهي ساهيڙي به هئي. اسان گڏ اسڪول ۽ ڪاليج ۾ پڙهيو هو. ڳالهه ڳالهه تي ٽهڪن سان فضا واسيندڙ انجمن پنهنجي ذات ۾ سچ پچ ڪنهن انجمن کان گهٽ نه هئي، هڪ جيڏين ۾ ويهي ڳالهيون ٺاهڻ جي ماهر هئي، اسين کيس اڪثر تنگ ڪندا هئاسين ته سندس جيون ساٿي گهٽ ڳالهائو نڪتو ته پوءِ هوءَ ڇا ڪندي!

"کيس چريو ڪنديس يا پاڻ تي پونديس." هوءَ ٽهڪ ڏئي جواب ڏيندي هئي: "اهو ڪيئن ممڪن آهي جو ڪو انجمن آرائي ۾ خاموش رهي."

ڳالهه سندس به ٺيڪ هئي، هوءَ نه رڳو پاڻ بي روڪ ڳالهائيندي هئي، پر ٻين کي به پنهنجي ساڻ ڏيڻ لاءِ مجبور ڪندي هئي. اسين اڃا ڪاليج ۾ ئي پڙهي رهيا هئاسين جو سندس سنگ ٿيو. هو سندس پيءُ جي دوست جو پاٽيجو هو. تازو ئي آمريڪا مان پڙهي موٽيو هو. طيب نالي، انجمن آرا جو منگيندو تمام گهڻي شاندار شخصيت جو مالڪ هو. انجمن به ان سنگ تي ڏاڍي خوش هئي. شادي مڱڻي کان ٻه سال پوءِ ٿيڻي طئي ٿي، پر سال اندر ئي طيب جي گهر ڀاتين ايترو زور ڀريو جو انجمن جي ماءُ پيءُ جلدي پنهنجي ڌيءُ شينهن ڪلهي چاڙهڻي پئي.

انجمن آرا کي شروعات ۾ ته پنهنجي تعليم اڌوري رهجي وڃڻ جو ڏک هو پر پرٺيل زندگيءَ جي سرهائي ڪانئس اهو ڏک وسرائي ڇڏيو. هاڻ هوءَ جڏهن به گڏبي هئي ته طيب جي تمام گهڻي ساراهه ڪندي هئي يا ساهرن جي گلا. "طيب ته تمام ڀلو آهي، پر سس ڪجهه گڙٻڙ ٿي ڪري. شاديءَ جي پهرين سال ئي گهر جي سڄي ذميواري مون تي وجهي ڇڏي اٿس."

انجمن آرا ٻوٽ ڦٽائي چوندي هئي.

تمام گهڻو ڳالهائڻ واري سندس عادت شاديءَ کان پوءِ اڃائين وڌيڪ گهري ٿي پئي هئي. هوءَ پڪ سان طيب کي ٻوڙو ڪري ڇڏيندي هوندي، پر ان جو اعتراف گهٽ ئي ٿي ڪيائين. شاديءَ کان هڪدم پوءِ سندس ساهرا ۽ پيڪا ڪنهن خوشخبريءَ جي ڳولا ۾ نئين پرڻيل جوڙي کي اکين تڪڻ لڳا، جڻ ڪو ڪم اڻپورو رهجي ويو هجي. گهر ۽ زندگيءَ جي

تڪميل جو تصور ٻارن ٻنان ممڪن ئي ناهي. اها حقيقت پنهنجي جاءِ تي درست آهي، پر اهو خيال ته قطعي غلط آهي ته جيڪڏهن شاديءَ جي هڪ ٻن سالن اندر ڪنوار ماءُ نه بڻجي ته سندس عورت پڻي تي شڪ ڪجي.

انجمن آرا سان به اهڙي ئي صورتحال شاديءَ جي ٻي سال کان شروع ٿي وئي. ٻهريون ڏباءُ مٿس خود سندس مڙس جو هو، طيب کي پيءُ بڻجڻ کان وڌيڪ خوشي ان ڳالھ جي ٿئي ها ته انجمن آرا مڪمل عورت آهي. عورت جي تڪميل جو اهو عجيب فلسفو هو جنهن انجمن آرا کي پريشان ڪري وڌو. ان جو اظهار جڏهن مون سان ڪيائين ته، آءٌ به ڪن پل لاءِ سوچڻ لڳيس ته طيب رب سائين جي معاملن ۾ تڪڙ ڪري انجمن لاءِ ڏکيائون پيدا پيو ڪري. هوءَ زندگي ماڻڻ واري ڪل مڪ چوڪري اڃا انهيءَ تبديليءَ جو احساس ئي نه ڪري سگهي هئي، جو ڪيس ڪندڻ تي چڪڻ جو عمل شروع ٿي ويو.

”جڏهن ڊاڪٽر ٿا چون ته، تون ٺيڪ ٺاڪ آهين ته پوءِ دوا درمل ڇا جي لاءِ؟“ مون انجمن آرا کي ٽوڪيو، جنهن اسپتالن جا چڪر ڪاٽڻ شروع ڪري ڏنا هئا. مون کي سندس اها پتوڙ پسند نه آئي. پر هوءَ پنهنجي مڙس ۽ ساهرن آڏو بيوس هئي. مون کي حيرت ان تي به هئي ته طيب اعليٰ تعليم يافته هوندي به جهالت جا سمورا رڪارڊ ٽوڙي رهيو هو.

”تون طيب کي چو نه ٿي چوين ته هو پنهنجي چڪاس ڪرائي؟“ شاديءَ جي چوٿين سال جڏهن هوءَ ماءُ بڻجڻ کان قطعي مايوس ٿي چڪي هئي ته صلاح ڏني مانس، اها ڳالھ ڊاڪٽرن کان وڌيڪ سندس مڙس ۽ ساهرن سندس ذهن ۾ ويهاري هئي. منهنجي ڳالھ ٻڌي انجمن آرا ٻڌايو ته طيب جي ماءُ سنجيدگيءَ سان پنهنجي پٽ جو ٻيو وهانءُ ڪرڻ تي ويچاري رهي آهي. ان جو جيترو ڏک انجمن آرا کي هو اوترو مون کي به پنهنجي سؤٽ ۽ ساهيڙي جو اهو حال ڏسي افسوس ٿي ٿيو. پر اسين ٻئي بيوس هيون سين. مون کي طيب جي ماءُ تي به ڪاوڙ ٿي آئي. پرڏيل زندگيءَ ۾ چار سال ته ڇا چوڏهن سالن جو عرصو به گهٽ ٿيندو آهي. قدرت جي چاهي ته ٻنان گهرڻ جي ان دولت جا ڀنڊار ڪري ڏي، نه چاهي ته صورتحال انجمن آرا واري به پيش اچي سگهي ٿي.

طيب جي چوڻ تي هڪ حڪيم وٽ انجمن آرا جو علاج پئي ٿيو. ڪلنڊر ڪڍندڙ انجمن آرا بلڪل بدلجي وئي هئي، هر وقت چڪتاڻ جو شڪار، پريشان ۽ وچايل ۽ وياڪل، هاڻ ته سچ پچ بيمار ٿي لڳي. ڪيس ڏٺم ته انتهائي بدليل نظر آئي. هيڊو رنگ، جسم جي دلڪشي به ٻي جان ٿي محسوس ٿي. انجمن آرا کي چيم ته، هوءَ پنهنجا سمورا ديسي بديسي علاج بند ڪرائي ڪنهن چڱي ليڊي ڊاڪٽرياڻي کان چڪاس ڪرائي.

”گهڻو علاج ڪرائي چڪي آهيان، ايلوپيٿڪ جو به.“ هن مايوسي ڀري لهجي ۾ چيو، پر منهنجو زور هو ته هوءَ ڪنهن ماهر ”گائناڪولاجسٽ کي ضرور ڏيکاري. هوءَ راضي ٿي وئي ۽ مون کي به گڏجي هلڻ لاءِ چيائين. ساڻس گڏجي هڪ ماهر ليڊي ڊاڪٽر وٽ ويس. ڊاڪٽرياڻي سندس معائنو ڪيو ۽ ڪجھ ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ چيائين. جڏهن اسين موٽڻ لڳيون سين ته ڊاڪٽرياڻي انجمن آرا کي چيو ته ”بيبي! مون کي شڪ آهي ته تون ٻورهاري آهين. هي ٽيسٽ ان ڪري لکي ڏنا اٿم جو پڪ ٿي سگهي.“ ڊاڪٽرياڻي جي ڳالھ ٻڌي آءٌ ته دنگ رهجي ويس، پر انجمن آرا تي اهڙو ڪو اثر نه ٿيو، هوءَ ان کي ڊاڪٽر جو شڪ سڏيندي رهي. شايد هوءَ ان کان اڳ به انهن مرحلن مان لنگهي هئي، پر ٽيسٽ ٻهريون پيرو ٿي رهيا هئا.

CamScanner

الٽرا سائونڊ جي رپورٽ ڏسي ڊاڪٽر فضيلا انڪشاف ڪيو ته، انجمن آرا ڇهن مهينن جي پيٽ سان آهي. اها ڳالهه جيتري سرهائي پيري هئي، اوتري ئي خطرناڪ ان ڳالهه جو باقي اڌ هو ته حمل دوران اونڌيون سڌيون دوائون استعمال ڪرڻ سان ٻار جي واڌ ويجهه خطرناڪ حد تائين گهٽجي وئي آهي. ڊاڪٽر فضيلا اميد ڏيکاري ته هوءَ پنهنجي پوري ڪوشش ڪندي ته ماءُ ۽ ٻار ٻنهي کي جوکم کان محفوظ ڪري، پر اها ڳالهه قطعي انداز ۾ ڪيائين ته ٻار پوءِ به نارمل نه هوندو ۽ ان جو سبب فقط ۽ فقط غير ضروري دوائن جو استعمال آهي. ڊاڪٽرياڻي موجب ڪجهه جوڙن کي شاديءَ جي ڇهن کان اٺن ۽ ٻارهن سالن کان پوءِ به پهريون ٻار ٿيڻ ممڪن آهي، بس رڳو ٻئي ڄڻا (زال ۽ مڙس) نارمل هجن. ٽن مهينن کان پوءِ انجمن آرا اٺن پائونڊن جو ٻار ڄڻيو. طبيب ۽ سنڌس گهر ڀاتي انهيءَ اڻپوري خوشيءَ تي سرها به هئا ته ارها به جو انجمن آرا جو ڄڻيل پٽ هيٺين ڌڙ کان اپاهج هو.

ان معصوم جي معذوريءَ ۾ طبيب ۽ سنڌس مائٽن سان گڏوگڏ انجمن آرا جو به ڏوهه هو، جيڪا تعليم ۽ شعور هوندي به معاشري جي مدي خارج ريتن رسمن هٿان رانديڪو بڻيل رهي.

(شميم ڪاظمي- حيدرآباد)

پيو جنم

ٻارن، گلن ۽ ڪتابن سان لڳاءُ جو خيال رڳو سپنو نه پر حقيقت آهي، مون کي گلن ۽ ڪتابن کان به وڌيڪ ٻار سهڻا، پرڪشش ۽ دلچسپ لڳندا آهن. ٻارن جي پنهنجي هڪ ڌار خوبصورتي ۽ دنيا هوندي آهي. اهڙي معصوم ۽ پاڪيزه دنيا جنهن ۾ نه ڪوڙ جو دخل هوندو آهي، نه منافقت جو. منهنجا پنهنجا چار ٻار آهن، انتهائي پيارا ۽ شرارتي- ٻار جيڪڏهن شرارتي نه هجن ته پوءِ ان گيت وانگر آهن، جيڪو جهونگاري نه سگهجي. پر ٻار رڳو شرارتي ۽ معصوم ئي نه پر ڪڏهن ڪڏهن انتهائي ذميوار ۽ سنجيده پڻ هوندا آهن.

اهو هڪ اهڙو ئي واقعو آهي، جنهن جو مرڪز هڪ انتهائي پيارو، معصوم ۽ حساس ٻار هو ۽ جيڪو منهنجي ساروڻين جي دنيا جو شهزادو بڻجي ويو آهي. مون کي نه اُها رات وسري ٿي ۽ نه اُهو ڏينهن- وسري به ڪيئن ٿا سگهن، اُهي رات ڏينهن جڏهن مون تي زندگي بار بڻيل هئي.

آءٌ پنهنجي مائٽن جو اڪيلو پٽ هئس. امان ٻڌائي ٿي ته آءٌ وڏين سڪائن کان پوءِ ڄائو هئس. شايد اهو ئي سبب هو جو بابا جي اکين جو نور هئس ته امان جي هنيان جو ڇينڊو. هوءَ هر پل مون کي ڏسي ئي پئي جيئندي هئي. مون کي ڪا رهڙ به ايندي هئي ته، سنڌس من ڦسي پوندو هو. معمولي تپ به ٿيندو هئم ته ڪلاڪن جا ڪلاڪ سيراندي ويهي آيتون ۽ دعائون ڦوڪيندي هئي. هر هر گهور ويجهي نرڙ چمندي هئي.

”بس امان! آءٌ بلڪل ٺيڪ آهيان. ڪو معمولي بخار آهي ۽ تون ائين ٿي گهور وڃين، ڄڻ ڪو ننڍڙو ٻار هجان. هاڻ آءٌ وڏو ٿي ويو آهيان. ڪاليج جي ٻئي سال جو شاگرد آهيان. تون مون کي

CS CamScanner

ننڍڙن ٻارن جيان نپائڻ بند ڪر.“ ڪڏهن ڪڏهن ته سچ پچ امان جي انتهائي پيار کان گهٻرائجي ويندو هئس. ان جو سبب اهو ئي هو ته، آءُ گهر ۾ امان ۽ بابا جي پيار ۽ پاٻوهه جو واحد مرڪز هئس. ڪڏهن ڪڏهن منهنجا دوست يار به تنگ ڪندا هئا ته، علي کي هن جا ماءُ پيءُ وڏو ٿيڻ نه ڏيندا.“

اها انتهائي عجيب ڳالهه هئي جو ايتري پيار ۽ ڏيان هوندي به اڪثر اگهو ٿي پوندو هئس. ڪڏهن بخار ته ڪڏهن ڪا ٻي پيڙا، جيڪا هوندي ته معمولي هئي، پر منهنجي مائٽن جي پريشاني ان ۾ تيزي آڻي ڇڏيندي هئي. ڪڏهن ڪڏهن ته محسوس ڪندو هئس ته منهنجي بيماريءَ جو سبب به امان ۽ بابا آهن، جن جي اُڏمن ۽ چاهت مون کي انتهائي ڪمزور بڻائي ڇڏيو آهي. آءُ بهادريءَ سان نه پنهنجي اندر جي معمولي تڪليف جو مقابلو ڪري سگهندو آهيان ۽ نه وري ٻاهرين دنيا ۾ پنهنجا قدم ڪپائي سگهان ٿو.

هڪ ڀيري ڊاڪٽر آڏو به پنهنجي انهيءَ پريشانيءَ جو ذڪر ڪيم ته هو انتهائي پنهنجائپ سان مُرڪي چوڻ لڳو: ”پٽ! اولاد لاءِ ماءُ پيءُ جي محبت ائين ئي بي غرض ٿيندي آهي، تون اجا ننڍو آهين جڏهن زندگيءَ جي ناٽڪ منڊليءَ ۾ پاڻ اهو ڪردار ادا ڪندين، تڏهن پڇندس ته ڇاتيءَ ۾ دل ٿي ڌڙڪي يا اولاد جو پيار!“

جن ڏينهن ۾ ڪاليج پاس ڪري بزنس ائڊمنسٽريشن ۾ داخلا ورتم ته وڏيڪ بيمار ٿي پيس. ڳردن ۾ تڪليف سبب ڊاڪٽر مون کي اسپتال ۾ داخل ڪيو ۽ ڪجھ ٽيسٽ ڪرائڻ لاءِ چيائين. اُن وقت اسپتال ۾ پرائيويٽ وارڊ ۾ ڪو ڪمرو خالي نه هو، تنهن ڪري مون کي نيم پرائيويٽ ڪمري ۾ جاءِ ملي، جتي ٽن مريضن جو انتظام هو. مون کان اڳئي ان ڪمري ۾ ستن سالن جو ٻار معاذ داخل هو. هو تمام گهڻو پيارو، سهڻو ۽ ڪلٽو ملٽو ٻار هو جنهن پهرين ڏينهن ئي مون سان دوستي ڪري ورتي.

”ادا علي! اڄ کان تون منهنجو دوست آهين.“ هُن پنهنجو ننڍڙو هٿ مون ڏانهن وڌائيندي چيو. سندس دل ۾ پيدائشي سوراخ هو. ڊاڪٽر ڪيس آپريشن جي تاريخ ڏئي ڇڏي هئي. معاذ کي پنهنجي بيماريءَ جو پتو هو. ان ننڍي ڄمار ۾ جڏهن ٻار لفظن جي سڃاڻپ ئي نه ڪري سگهندا آهن، هو مزي سان پنهنجي بيماريءَ جا اُهي تفصيل ٻڌائي رهيو هو، جيڪي ڊاڪٽرن کان ٻڌا هئائين.

منهنجي مختلف ٽيسٽن ۽ ايڪسريز کان پوءِ ڊاڪٽرن انڪشاف ڪيو ته آءُ پيدائشي طور تي هڪ ڳرڙدي کان محروم آهيان ۽ منهنجي اڪيلي ڳرڙدي ۾ انفيڪشن ٿي پيو آهي.

امان بابا تي اها خبر وڄ وانگر ڪڙڪي. هو پنهنجي سڄي دولت ته ڇا پنهنجي حياتي ڏئي به منهنجي زندگي بچائڻ جا خواهشمند هئا. آءُ به اداس رهڻ لڳس. مون کي پنهنجي اڌوري رهجي ويندڙ پڙهائي جو ڏک، دوستن کان وڇڙڻ جو ڏک، امان بابا جا پيڙا ڀريل چهرا ۽ ايڏي رنگ برنگي ۽ سهڻي دنيا ڇڏڻ جو خيال ايذائڻ لڳو. ائين ئي لڳم ته ڄڻ موت منهنجي سيراندي بيٺل آهي ۽ ڪنهن به لمحي مارو ڪندو. مون کي انتهائي ڊپ ٿيڻ لڳو. پر معاذ ڏانهن ڏسي سخت حيرت ٿيندي هئم، ته هيءُ معصوم ٻار ڪيڏي نه خوش دلي ۽ بهادريءَ سان نه رڳو پنهنجي

بيماريءَ سان جنگ جوٽيو ويٺو آهي، پر هن پنهنجي معصوم ۽ بي ساختا ڳالهين وسيلي ڪيترن ئي ٻين مريضن جي ڏکن کي به گهٽائي ڇڏيو آهي.

امان بابا، ڊاڪٽرن سان گڏجي منهنجي لاءِ هڪ گڙدو حاصل ڪرڻ جي پتوڙ شروع ڪئي. بابا اخبار ۾ اشتهار به ڏنو، سندس رت جو گروپ مون کان مختلف هو. امان پنهنجو گڙدو ڏيڻ لاءِ تيار هئي، پر ڊاڪٽرن ٽيسٽ ڪرڻ کان پوءِ ان کي به نامناسب قرار ڏنو.

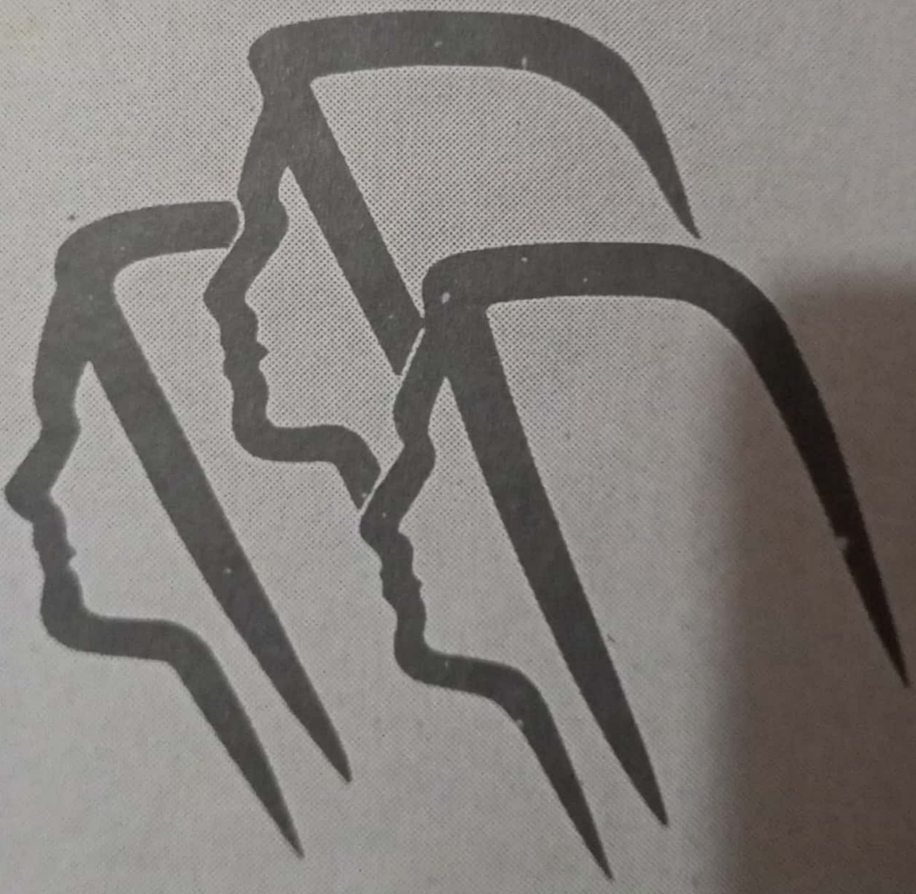
معاذ سان روز سندس ماءُ پيءُ ۽ وڏا ڀائر ڀينرون ملڻ ايندا هئا. گهر ڀاتين جي اچڻ تي هو گل جيان ٽڙي پوندو هو. سندس وڃڻ ڪانپوءِ هو ڪاڏو پيتو ۽ ٻيو سامان ڪڍي منهنجي بستري تي هليو ايندو هو ۽ اسين پاڻ ۾ ڪچهري ڪرڻ لڳي ويندا هئاسين. سندس آپريشن جي تاريخ جيئن جيئن ويجهو ٿي آئي، سندس چهري تي اوترو ئي اطمينان وڌندو ٿي ويو. ڪڏهن ڪڏهن سوچيندو هئس ته معاذ اڃا ايترو ننڍڙو آهي جو هو زندگي ۽ موت جي تلخ ۽ ڀوائتي حقيقت کان بي خبر آهي. هو ڪوڙي دوا ۽ انجيڪشن ڊاڪٽرن جي مٺين ڳالهين جيان قبولي وٺندو آهي. پر منهنجي آڏو اڃا به انتهائي اهم مرحلا هئا، ڀرين گڙدو حاصل ڪرڻ ۽ پوءِ آپريشن جو ٿيندڙ علاج ڪو ڪڙ تيل نه ڪڍي رهيو هو.

اڄ معاذ جو آپريشن هو، "الله تنهنجي حفاظت ڪندو." ڪيس ڀاڪرن ۾ ڀري دعا ڪئي مانس. منهنجون اکيون ڀرجي آيون. معاذ جيتري بهادريءَ جو مظاهرو ڪري رهيو هو، آءُ ۽ سندس گهر ڀاتي اوترو ئي مايوسين ۾ ڏڪبا پئي وياسين. سيني جي چپن تي دعا ته هئي، پر ڳوڙهن سان ڀسيل، ان جي ڪجھ ڪلاڪن اندر ڊاڪٽر مون کي به آپريشن ٿيٽر ۾ وٺي ويا، جو منهنجي طبيعت اوچتو وڌيڪ خراب ٿي پئي هئي. اهو عرصو ٻاهر وارن لاءِ انتهائي اٽڪ ۽ صبر آزما هو، پر منهنجي لاءِ هوش حواسن کان بيگانا ڪجھ پل- هوش آيم ته ڊاڪٽر مونکي واڌايون ڏئي رهيا هئا. ڊاڪٽرن موجب ڪين فوري طور تي هڪ اهڙو ماڻهو ملي ويو هو، جنهن پنهنجو گڙدو عطيو ڪيو. من ئي من ۾ ان شخص کي دعائون ڏنم. اوچتو مون کي معاذ جو خيال آيو، پڪ سان هو به موت ۽ بيماريءَ کان گوءِ کٽڻ ۾ ڪامياب ٿيو هوندو. هو ته مون کان وڌيڪ بهادر ۽ همت ڀريو هو.

امان ۽ بابا ٻڌايو ته، معاذ پنهنجي آپريشن کان پوءِ گهر هليو ويو آهي. هو مون کي تمام گهڻو ياد ٿي آيو. نيٺ اسپتال مان موڪل مليم ته رهي نه سگهيس ۽ ميڊيڪل سپرنٽنڊنٽ کان معاذ جي گهر جو پتو پڇڻ ويس ته هو حيرت وچان مون کي چتائي ڏسڻ لڳو: "ڇا اوهان کي خبر ناهي.... معاذ ته آپريشن دوران ئي گذاري ويو ۽ سندس وصيت موجب سندس گڙدو اوهان کي هنيو ويو."

معاذ! پيارا معاذ! آءُ تنهنجي مرڪندڙ صورت ڪٿي ڏسي سگهندس.

(علي مصطفين- ڪراچي)



صحتِ نسواں

خواتین خصوصاً ماؤں کی صحت کے مسائل پر خصوصی اشاعت

CamScanner